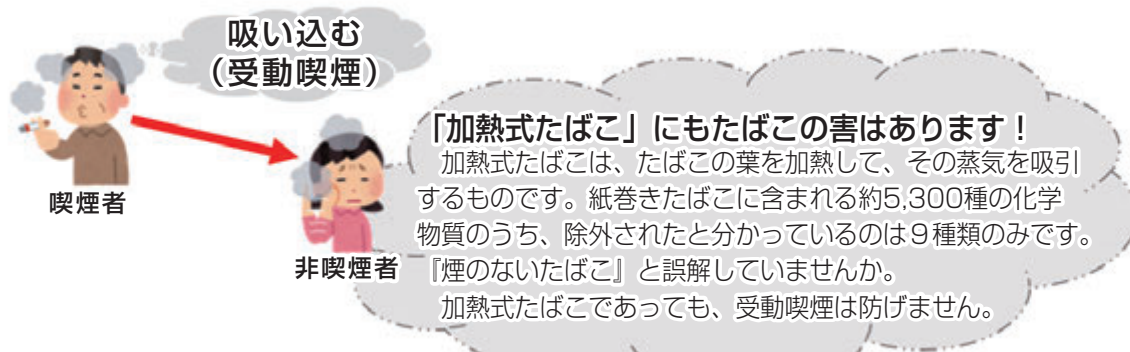


5月31日は世界禁煙デー

～禁煙の表示がなくても、原則屋内禁煙です！～

これまでたばこが吸えたお店でもたばこに関する表示がなければ原則禁煙です。加熱式たばこも同様に屋内禁煙の対象です。喫煙可能な表示がある店及び場所には20歳未満の人は立ち入れません。

街中でたばこに関する表示があるか確認してみましょう。



喫煙後30～45分間は、喫煙者の息から有害物質が出つづけています。

受動喫煙により年間1万5,000人の方が亡くなっています。

日本禁煙学会 HP



タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。

御坊市と健康日高21は、受動喫煙防止に向けて「世界禁煙デー」に普及啓発活動を行います。

「健康日高21」ヘルスマイト・健康推進員要請講習会

わっはっは

笑いの大学 Part 16

食生活を中心に「医師」「管理栄養士」「運動指導士」による講師陣が、講義と実践（運動又は調理実習）を盛り込んで講演してくれます。

* 合計5回の講義が無料で受けられます。

	日 程	項 目	講座内容	講 師
1	7月 7日(火) 13:30～16:00	開講式 健康日高21（第2次）と管内の健康状況・生活習慣予防について 笑い与健康	オリエンテーション 日高管内の健康状況と生活習慣病予防について 「ラフターヨガ(笑いヨガ)で若返ろう」～笑顔美人・美男になりましょう！～	御坊保健所長 ラフターヨガ講師
2	8月 3日(月) 13:30～16:00	管内の各種健診 歯と口の健康	管内各市町健康状態と各種健診 歯と口の健康づくり	管内各市町村健診担当者 歯科担当者
3	9月 9日(水) 13:30～16:00	食品衛生と健全な生活環境 身体活動・運動	食中毒予防と食品添加物の知識 「ロコモチェックをしてみよう！」～今日からやろう ロコモトレーニング～	衛生環境課担当者 運動インストラクター
4	10月 8日(木) 13:30～16:00	生活習慣病予防につながる食事	健康と栄養・食生活 調理実習（バランス食）	在宅栄養士会
5	11月13日(金) 13:30～16:00	地区組織活動 修了式	食生活改善推進員（ヘルスマイト）の活動事例紹介 地域の健康づくりを考えよう 修了証書授与	各市町 食生活改善推進員

※日程、内容については中止または変更する場合があります。

場 所：御坊保健所等 申し込み先：御坊市役所健康福祉課

申し込み締め切り：令和2年6月18日（木）