



元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

9月は健康増進普及月間です！ マナーからルールへ

平成30年7月、健康増進法の一部が改正されました。このことで、望まない受動喫煙を防止するための配慮は、マナーからルールへ変わります。

- 多くの施設で屋内が原則禁煙
- 20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止
- 屋内での喫煙には、喫煙室の設置が必要

●喫煙室には標識掲示が義務付け
※改正法は、令和2年4月1日より全面施行されます。

予想より大きな受動喫煙の害

たばこは、「決められた場所ですぐ吸えば迷惑はかからない」と考える方もいますがどうでしょうか？
たばこの煙は、主流煙、副流煙、呼出煙の3つに分けられます。喫煙しない人が、副流煙や呼出煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。

たばこの煙の目に見える粒子部分はたった10%で、目に見えないガスの部分が90%を占めています。

また、喫煙者の吐く息には、たばこを吸っていない時でも、たばこ由来の有害物質（約4000種類）が含まれています。酸欠状態を起こす物質の一酸化炭素については、1本吸うと長時間、息から出ていると言われています。

【たばこの煙】

主流煙	直接たばこから吸い込む煙
副流煙	たばこが燃焼するときの煙
呼出煙	喫煙者の息から出る煙



喫煙には、さまざまな健康リスクが伴います。がんの発症率を高めること以外にも、心筋梗塞・くも膜下出血の発症率の増加、口臭の原因、肌荒れやしわの増加、歯周病も増やします。

- ◆日程 9月5日(木)
「その靴で大丈夫？」足の健康を守る靴の選び方」
9月19日(木)
「足のトラブル、見逃していませんか？」
- ◆時間 午後1時半～2時半
- ◆対象 年代問わずどなたでも
- ◆場所 まちの駅「栗夢プラザ」
※受講料無料・申込不要です。

もっと歩ける足づくり けんそく（健足）サロンからのお知らせ

7月から11月まで全10回のけんそく（健足）サロンが、まちの駅「栗夢プラザ」でスタートしています。

けんそく（健足）サロンは、体操やゲームを通して、理学療法士が健康な足の作り方をアドバイスしています。

9月は、足をチェックする習慣と知識を身につけ、高齢になっても歩き続けられるように、また、履いて出かけたいたいと思える靴選びのコツについてお伝えします。
※くりやま健康マイレージが1ポイント入ります。



集団健（検）診のお知らせ

- ◆日程 9月19日(木) 女性限定
9月20日(金)

◆場所

総合福祉センター「しゃるる」
◆健診機関 北海道結核予防会
◆受診できる項目

特定健診・生活習慣病予防健診・いきいき健診・各種がん検診（胃・肺・大腸・子宮・乳）
※定員があるので、お早めにお申し込みください。それぞれの項目には対象があります。詳細は「保健サービスガイド」をご確認ください。

9月9日は「救急の日」

9月8日(日)から14日(土)までの1週間は「救急医療週間」です。

「救急の日」および「救急医療週間」は、救急医療や救急業務について、皆さんに理解と認識を深めていただき、かつ、救急医療関係者の意識高揚を図るために定められました。

そばにいるあなたが「最初の救急隊」

救急の日特別講座

病气やけがは、いつ起こるか分かりません。家族や身近な人が突然目の前で倒れた時、救命処置を適切に行うことができれば、救える命があります。

救急講習で大切な命を救うためにAED（自動体外式除細動器）の使用方法、心肺蘇生法を体験してみませんか。

◆日時

9月9日(月)
午前10時半～11時半

◆場所

まちの駅「栗夢プラザ」

◆内容

救急隊によるAEDの取り扱い、心肺蘇生法、応急処置などの講習

レンタル用AED

消防署では、町内会行事や各種スポーツ大会、イベントなどの開催時に発生した心肺停止傷病者の救命活動に備えるためAEDの貸し出しを行っています。

◆申請方法

申請書（消防署備付）に必要事項を記入のうえ、消防署まで提出

【問い合わせ】

南空知消防組合消防署
生活安全課
☎ 01550



新しい力で栗山を元気に！地域おこし協力隊です

「くりとまる」がオープン

皆さん、こんにちは！地域おこし協力隊の井上です。

7月号でお知らせしていた宿泊施設「くりとまる」が8月6日に完成し、同日、披露会を行いました。佐々木学町長をはじめ、商店街関係者の皆様、日ごろからお世話になっている方々をお招きし、多くの激励の言葉を頂戴しました。

完成した部屋を見てもらい、「自分たちだけでこれだけ作ったことはすごい」「雰囲気がおしゃれで素敵」などのお褒めの言葉をいただきました。また、昭和堂時計店当時の頃を知っている方は「この家具は当時の物かな」と当時の様子を懐かしく思い出す場面もありました。

地域おこし協力隊として栗山町に来て、たった2年の私が、一つの施設開業に携わらせてもらっています。それには役場担当者や協力隊OBが積み上げてきた、人と人との繋がりがあり、多くの方が応援してくれたおかげだと感じています。本当に心から感謝しています。ありがとうございます。

「cafe&barくりとくら」と「宿泊施設くりとまる」が皆様になじみのあるお店になるよう、また栗山町と町外を結び、まちの魅力発信の拠点となるように、これからもいろいろなことにチャレンジしていきたいと思っています！精一杯頑張りますので、応援よろしく願います。



【問い合わせ】

町PR隊事務所
☎ 77729
cafe & bar くりとくら2階
(旧昭和堂時計店)