

とねっこ館運動指導室 第1期レッスン参加者募集

とねっこ館では2024年度も変わらず皆様の健康のため、初めてでも安心して行える運動やプールでの運動教室を開催してお待ちしています。

登録制有料レッスン			
水曜日 4月3日～	11:00～11:45 体引き締めダイエット	19:00～19:45 格闘技エクササイズ	
	全身のストレッチと毎日行える筋トレで楽しく運動。太りにくい体を作りましょう！		格闘技系エクササイズです。しなやかに動ける体作りとストレス発散にも効果あり！！
木曜日 4月4日～	11:00～11:45 やさしい格闘技エクササイズ	レッスン名変更 14:00～14:45 流水水中フィットネス	
	簡単なパンチとキックを組み合わせた動きで体脂肪を燃烧させましょう！！		自宅では難しい筋トレを水中で行い音楽に合わせて楽しく筋力アップ&心肺機能向上を目指しましょう！！ (流水リラクゼーション含む)
金曜日 4月5日～	11:00～11:45 チェアビクス	New! 18:30～19:15 サーキットトレーニング	19:30～20:15 時間変更 ゆったりヨガ
	イスに座ってストレッチやリズムに合わせて楽々体操！初めての方も安心のエクササイズです。	筋トレと有酸素を交互に行い、音楽を聴きながら楽しく脂肪燃焼&筋力アップを目指そう！！	ヨガの動きとストレッチを組み合わせ、落ち着いた雰囲気で行う全身リラックスクラスです。
土曜日 4月6日～	10:30～11:15 かんたんヨガ	11:30～12:15 ZUMBA (ズンバ)	
	簡単なヨガの動きを取り入れて、体の痛みの予防、解消に繋げるエクササイズです。	アメリカ生まれの踊るフィットネス。様々なノリの良い曲に合わせてダンスを楽しめるプログラムです。	

【レッスン参加料】	登録制有料レッスン 500円/1種類 (各11回)
【スポーツ保険料】	65歳未満：1,890円 65歳以上：1,240円 (令和7年3月末まで有効)
【実施場所】	とねっこ館 研修室・歩行プール ・レッスンに参加する際には、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。 ・とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。
【申込期間】	3月21日(木)～随時
【申込先】	役場子育て健康課 ☎01456-2-6571 (土・日曜日は除きます) とねっこ館運動指導室 ☎01456-2-2221 (月曜日は除きます)

※少しづつ春めいてきました※

◆新年度のスタートを、ご自身の健康を見つけるとこから始めてみませんか？◆
とねっこ館のインボディ(体組成計)測定で筋肉バランスなど現在の身体の状態をチェックしてみましょう！



健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課 ☎ 01456-2-6571

◎日高総合支所 地域住民課 ☎ 01457-6-3173

私たちが住む北海道の喫煙率

成人の喫煙率について、厚生労働省の国民生活基礎調査によると、全国平均及び北海道ともに減少傾向にあります。北海道は男女ともに全国平均よりも高い状況にあります。令和4年の調査では男性28.1%、女性13.2%、男女計20.1%と喫煙率の高さが男性は全国第4位、女性は第1位、男女計では第3位という結果でした。

タバコによる健康への影響

喫煙は、がん、虚血性心疾患、脳卒中や呼吸器疾患、糖尿病、歯周病などあらゆる病気の原因となります。妊娠中に喫煙すると母体への影響だけでなく、赤ちゃんが早産や低出生体重で産まれてくるリスクも高くなります。

タバコの煙には、約4000種類の化学物質が含まれています。そのうち200種類以上は有害物質であり、70種類以上は発がん性があるとされています。これらの有害物質は主流煙よりも副流煙に高濃度に含まれています。そのため、喫煙者だけでなく、タバコを吸わない、吸いたくない家族や周囲の人も受動喫煙によって様々な悪影響にさらされます。

～タバコに含まれる3大有害物質～

ニコチン・・・血管を収縮させる作用があります。血管が収縮することで血液の流れが悪くなり、動脈硬化を促進させます。強い依存性があります

タール・・・タバコのヤニの成分。発がん性物質が数10種類以上含まれています。着色性が強く歯や部屋の壁紙が黄ばみ、独特の臭いが口臭の原因になります。

一酸化炭素・・・酸素を運ぶ機能を阻害し、臓器の酸素不足を引き起こします。そのため心拍数の増加、血管の収縮、血圧上昇を招き、動脈硬化の原因になります。

新型タバコが体へ与える影響は？

近年日本では、新型タバコが急速に普及しています。新型タバコは、大きく電子タバコと加熱式タバコの2種類に分けられます。加熱式タバコは、紙巻きタバコのようにタバコ葉に直接火をつけるのではなく、タバコ葉に熱を加えてニコチン等を含んだエアロゾルを発生させる方式の新型タバコです。

また電子タバコは、吸引器に溶液を入れ加熱器で熱し、発生したエアロゾルを吸い込みます。新型タ

バコでは紙巻きタバコと異なり、副流煙は出ませんが、呼出煙（喫煙者が吐く息に含まれる煙）は出るため、能動喫煙および呼出煙による受動喫煙が問題となります。

これらの新型タバコについて、タバコ会社は、紙巻きタバコよりも有害物質が少ないと宣伝していますが、ここで気をつけなければいけないのは「有害物質が少ない」ことと「健康被害が少ない」ことは必ずしも一致しないことです。製品による含有量の違いはありますが、発がん性物質を含む有害物質が含まれており、全ての加熱式タバコにニコチンが含まれています。新型タバコは発売されてから間がなく研究が十分に行われていないため、長期的な健康被害がどれだけあるのかはわからないのが現状です。

禁煙は何歳からでも良い

様々な病気のリスクが高くなるタバコですが、やめるためにはどうしたら良いのでしょうか。一番確実な方法は禁煙外来にかかることです。たばこ依存症のスクリーニングテストで5点以上の人であり、禁煙したいと思う人は保険診療で受診することができます。

今更禁煙しても何も変わらないと思う人もいるかもしれませんが、しかし、禁煙は何歳からでも、いつ始めても効果があります。

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9ヵ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

このように、禁煙を始めるのに遅すぎるといえることはありません。自分自身も周りの人も快適に生活するためにも、禁煙を始めてみませんか。