

元気UP 滋賀!

健康しが

受動喫煙ゼロをめざす県民運動ロゴマーク

決定!!

最優秀賞に輝いた蒲生 美恵さんのデザインを元にロゴマークを決定しました。

受動喫煙ゼロのお店

滋 賀 県



宇野 貴子 さん



清水 康夫 さん

↓惜しくも最優秀賞を逃した、佳作5作品→



蓮溪 円誠 さん



米山 宵子 さん



西川 千晴 さん

受動喫煙ゼロをめざす県民運動実施中! 「受動喫煙ゼロのお店」 登録店募集!



『受動喫煙防止』が健康増進法に定められました。

健康増進法 第25条（平成15年5月1日施行）により、学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設の管理者は、受動喫煙の防止に努めるよう定められました。



受動喫煙とは?

たばこのフィルタを通して喫煙者の肺に入る煙を「主流煙」、たばこの先からゆらゆらと立ち上る煙を「副流煙」といいます。受動喫煙とは、自分ではたばこを吸わない人が、他人のたばこの副流煙を吸わされることです。たばこの煙に含まれるニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質は、じつは主流煙より副流煙の方が2～3倍も多く含まれているのです。有害物質たっぷりの副流煙は、大人はもとより、特に子どもや妊婦・胎児の健康に深刻な影響（ぜんそくや早産、死産など）を与えることがわかっています。



受動喫煙ゼロのお店ってなに?

たばこ嫌いの人ほど、たばこの臭いには敏感なものです。そのような利用者にたばこの臭いで不愉快な思いをさせない、また、たばこの害から利用者を守る。これこそが今後のサービス業に求められる、利用者本位のサービスの一つです。

店内終日禁煙

喫煙場所は屋外のみ



店内終日完全分煙



たばこ嫌いの人や子どもでも安心して利用できるお店、それが受動喫煙ゼロのお店です。



受動喫煙ゼロのお店になるには？

① 禁煙・分煙の実施

お店を全面禁煙にするか、独立した喫煙室を設けるなどして空間分煙してください。空間分煙の際は喫煙空間からの空気が禁煙空間に流れてこないように対策を取る必要があります。

② 申 込 書

申込用紙をお近くの保健所に提出してください。

③ 現 地 調 査

保健所が禁煙・分煙の状況を確認します。

④ 認 定 ・ 登 録

調査の結果、禁煙・分煙が実施されていれば認定・登録されます。

⑤ ロゴマーク交付

後日、ロゴマークのプレートをお渡しします。店内の目立つところに貼ってください。

⑥ ホームページ掲載

滋賀県のホームページに掲載します。
滋賀県健康推進課健康づくり支援室
「健康しが たばこ対策」ホームページ内
http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/tobacco/



喫煙室を設置する場合の注意点

喫煙空間が独立していない喫煙コーナーでは、たばこの煙や臭いがもれてしまいます。喫煙室を設置する場合には次のような点に注意してください。

① 喫煙室の空気を直接屋外に排出する

空気清浄装置などでは、たばこの有害成分を除去することはできません。換気扇などにより、たばこの煙を直接屋外に排出してください。

② 喫煙室に向かう気流として0.2m/秒以上を確保する

喫煙室内に屋外排気型の換気扇を取り付け、入り口から空気を取り入れることにより、空気の流れをつくる。

③ 空気環境を良好に

喫煙室内の空気環境も良好にする必要があります。

～平成16年度 健康運動カレッジ修了～



去る3月12日(土)、1年間を通じて開講されていた「健康運動カレッジ」の予定されていた全ての過程を修了し、びわこ成蹊スポーツ大学で修了式が行われました。式では滋賀県健康福祉部長の澤田史朗氏から、修了者の代表に修了証書が手渡されました。

参加者の皆さんで記念撮影。前列中央は滋賀県健康福祉部長の澤田史朗氏(右)と滋賀県健康づくり財団理事長の田崎正善氏(左)、最後列右端が健康運動指導士の中原今日子先生。



平成17年度も健康運動カレッジを開講予定です。
 日程などのお問い合わせは財団滋賀県健康づくり財団まで。
 〒520-0801 大津市におの浜4丁目4番5号
 電話：(077) 525-2733
 Fax：(077) 521-0471

笑う門には福来たる

第3回公開講座



健康運動カレッジ修了日の午前中には、同会場で公開講座が開かれました。3回目となる今回は、日本笑い学会長の井上宏先生から「笑う門には福来たる」というテーマで、笑うことの大切さをお話し頂きました。ユーモアたっぷりの楽しくて役に立つお話に、147人の聴講者は熱心に聞き入っていました。



健康運動カレッジ～参加者アンケートより～

理屈で分かっているつもりでも、いざ生活の中で運動や適正な食生活を続けるのは大変な感じがします。カレッジに参加することで、意識したり運動する機会ができて良かったと思います。講義内容も分かりやすく、楽しかったです。続編があれば参加したいと思います。(52歳女性)

自分の体を見直すためとっても良かった。これからも続けていきたい。色々なところに参加していきたいと思う。(44歳女性)

運動はなかなか自分でできないものですが、やろうというきっかけを作っていただきました。また、同じカレッジ仲間の方々の日常の運動についてのお話し等を聞かせていただき元気ややる気もいただきました。(56歳女性)

楽しい運動で本当に効果がありました。水中エクササイズも初めてでしたのでドキドキものでしたが、すごくリラックスして笑いもありの運動でした。専業主婦は家の中で過ごす時間が多く、ストレスも思った以上にあったのだと気づきました。(49歳女性)

運動の大切さをより強く思うようになり、できる限り毎日ウォーキングや体操をするようになり、体調が以前と比べ良くなったと思う。今後とも続けていきたい。(65歳男性)

1POINT! ウォーキングのワンポイント

健康づくりのための運動所要量の考え方

全身持久力の評価は、最大酸素摂取量により評価されます。

健康づくりに適した運動とは、この最大酸素摂取量を維持ないし増進させ、かつ安全である必要があります。

全身持久力を付けるためには、最大酸素摂取量の40%以上の運動が必要となりますが、安全面から70%以下であることが求められています。

一般に健康づくりのための運動は最大酸素摂取量の50%程度の運動を目安とされています。

最大酸素摂取量とは？

私たちが運動を始めると、酸素の需要が増加し、今までより多くの空気を吸い込みます。運動の強度が低い場合は、酸素需要量と酸素摂取量は一致しています。この状態を「定常状態」といい、「定常状態」の最大値を「最大酸素摂取量」といいます。

実際の測定には「運動負荷試験」を実施します。「運動負荷試験」には、トレッドミルによる歩行・走行、または自転車エルゴメーターを用います。運動負荷試験を続けていくと、運動負荷は増加しているのに、心拍数も酸素摂取量も横ばい状態になるとことがあります。この時点での呼吸、循環器機能が酸素供給に関して限界に来ていることを示しており、この段階における酸素摂取量を最大酸素摂取量と呼びます。

運動所要量を活用するために

最大酸素摂取量を正確に測定するためには、ガスマスクをつけて呼気中の酸素と炭酸ガス濃度を測定しますが、特別な装置や専門家が必要なので一般的な方法とは言えません。そこで、最大酸素摂取量の多い人ほど心拍数の増加は少なく、最大酸素摂取量の少ない人ほど心拍数の増加が大きくなるという原理を利用して、最大酸素摂取量を推定することができます。

次ページの計算式により、実際行っている運動が強すぎるのか、弱いのか、あるいは50%程度の運動をする場合にどれくらいの心拍数で運動をすればよいのか、判断することができます。



立ち止まってときどき測ろう
10秒間測って6倍し、1分間値とします

●脈拍の測り方●

運動の途中でときどき立ち止まり、脈拍を測りましょう。
10秒間測って6倍し、1分間の脈拍にしましょう。

運動強度を求めるには？

推定最大心拍数 = 220 - 年齢

$$\text{運動強度 (\%)} = \left(\frac{\text{運動時心拍数} - \text{安静時心拍数}}{\text{推定最大心拍数} - \text{安静時心拍数}} \right) \times 100$$

(例1)

40歳の人、安静時心拍数 = 70拍/分、ジョギング中の心拍数 = 125拍/分
この場合の運動強度は？

$$\begin{aligned} \text{推定最大心拍数} &= 220 - 40 \\ &= 180 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{運動強度 (\%)} &= \left(\frac{125 - 70}{180 - 70} \right) \times 100 \\ &= 0.5 \times 100 \\ &= 50 (\%) \end{aligned}$$

目標心拍数を求めるには？

推定最大心拍数 = 220 - 年齢

$$\text{目標心拍数} = \frac{\text{運動強度}}{100} \times (\text{推定最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) + \text{安静時心拍数}$$

(例2)

30歳の人、安静時心拍数 = 70拍/分
この人が最大酸素摂取量の50%の強度で運動する場合、目標心拍数は？

$$\begin{aligned} \text{推定最大心拍数} &= 220 - 30 \\ &= 190 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{目標心拍数} &= \frac{50}{100} \times (190 - 70) + 70 \\ &= 0.5 \times 120 + 70 \\ &= 130 (\text{拍/分}) \end{aligned}$$



お知らせ

会員募集中!

みんなと一緒に健康づくりをしたいと思っている方、健康について少し勉強してみたいと思っている方など、少しでも健康づくりに興味のある方なら誰でも会員になることができます。生涯を通じて誰もが健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、皆さんとともに県民運動として気運を盛り上げていきましょう!

健康づくり情報・掲載内容募集中!

「元気UP滋賀!」では、健康づくりの第一線で活躍されている会員及びその他の皆様の貴重なご意見をお待ちしています。こんな事を載せてほしい! こんな情報が知りたい! など、ご意見がありましたら、どしどしお寄せください。お待ちしております。

また、あわせて滋賀県健康づくり県民会議に関するご意見、ご要望などもございましたら、事務局までお寄せください。

会員募集・掲載内容募集の問い合わせ先

滋賀県健康づくり県民会議事務局
〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号
滋賀県健康福祉部健康推進課内
電話 077-528-3616
f a x 077-528-4857



◎滋賀県健康づくり県民会議ホームページ◎

県民の皆さんの健康づくりに役立つ情報が満載されています。ホームページにぜひアクセスしてください。

http://www.pref.shiga.jp/e/kenko-t/kenko_dukuri/kenkai/