



すこやかコラム

「禁煙に向けて考えよう」

わせた働きかけが必要になります。

今年4月に全面施行された改正健康増進法による受動喫煙防止の推進をきっかけに、禁煙をお考えのかたもいらつしやるのではないのでしょうか。厚生労働省が行った『平成30年国民健康・栄養調査』では、喫煙者のうち男性で約31%、女性で約38%が「禁煙したい」と思っていることが明らかになっています。しかし、「禁煙が大事だとわかっているけどまだ行動に移せていない」「やめたいけどどうしても言い訳が多くなる…」というかたも少なくないかと思えます。

禁煙を成功させるためには、本人の意思や努力、工夫のほかに、周囲のサポートも重要です。人が行動を変える場合は、「無関心期」▼「関心期」▼「準備期」▼「実行期」▼「維持期」の5つのステージを通ると考えられています。このステージをひとつでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合

	1 無関心期	2 関心期	3 準備期	4 実行期	5 維持期
状態	行動を変えようと思っていない	必要性を感じているが、行動には移していない	行動を変えようと思い、自分なりに行ってみる	行動を変えて、6ヶ月未満	行動を変えて、6ヶ月以上
特徴	否定的な発言が多い	言い訳が多い	継続する自信がない	頑張っている	生活の一部となっている
例	禁煙が大事だとわかっていない、目を背けている	禁煙が大事だと気付いているが、禁煙できない	禁煙の重要性を理解して、禁煙を始めようとしている	辛さは感じながらも禁煙しているが、定着していない	禁煙しており、それが6ヶ月以上継続されている

<https://rehabiri-shigoto.com/magazine/archives/6767> 改変

やっただね
虫歯
ゼロ

3歳6か月児健診
(6/4)の結果より



佐藤 颯那さん



佐藤 颯さん



菅原 凱斗さん



鈴木 大翔さん



遠藤 遥翔さん



日下 一馬さん



森 夏歩さん



工藤 鈴織さん



大庭 碧斗さん



石井 優翔さん



新田 咲絢さん



半沢 心さん



安藤 光優さん



佐藤 華音さん



大野 琳愛さん



大野 笑愛さん



高橋 ななみさん



高橋 珂乃さん



泉 光琉さん



上林 颯さん

このページについての問い合わせ先▶健康推進課 (1階④番窓口) ☎ 0224-51-8623



ミルクきんぴら

1人当たりの栄養価：エネルギー 111kcal カロリー 塩分 0.7g



※写真は1人分

材料 (2人分)

- ・ごぼう：80g
 - ・にんじん：50g
 - ・ごま油：大さじ 1/2
 - ・赤とうがらし：1/2 本
- 煮汁
- ・牛乳：50 cc
 - ・砂糖：小さじ 1
 - ・しょうゆ：大さじ 1/2
 - ・酒：大さじ 1

作り方

- ①ごぼうとにんじんは細切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
- ②フライパンにごま油を熱し、①と種を取り除いた赤とうがらしを入れ、しんなりするまで炒める。煮汁を加え、汁気がなくなるまで煮る。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

だしの代わりに牛乳を加えると、コクとまろやかさがでて塩分を抑えられます。歯ごたえもあるので、よく噛み味わいながら召し上がってください。 山家 皆子さん(金ヶ瀬3区)

information

新型コロナウイルスとごみの関係

今年の大型連休は新型コロナウイルス感染拡大による巣ごもり生活で、自宅での時間を楽しめたかたも多かったのではないのでしょうか。5月におけるごみの量は昨年に比べ増加しており、休日を利用した清掃やガーデニング、テイクアウトを利用した自宅での飲食(家飲み)の機会が増えたことによるものとみえています。

また、5月より衣類回収が、土曜日の「資源ごみ」から火・金曜日の「もやせるごみ」へ変更となりました。これは新型コロナウイルスによる海外への輸出の減少により衣類等のリサイクルが出来ないため、意外なところで新型コロナウイルスによる影響が生じています。

外出自粛で自宅で過ごす時間も多くなっていると思いますが(この記事が出る頃には緩和されていることを願います・・・)ごみを出すときには、『ごみ収集カレンダー』や『ごみの分け方と出し方』をご覧ください、ごみの減量化とリサイクルについて関心をお持ちいただきたいと思ひます。

袋の口をしっかりと結んで密閉するなど、ちょっとしたごみの出し方への心配りで集積所の美化にもなりますし、ごみを回収する作業員への配慮にもつながります。皆様のご協力をお願いします。



問合せ先 町民生活課環境衛生係
(1階②番窓口)
☎ 0224-53-2114