



5月31日は、世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です

“受動喫煙対策”が強化されます

平成30年7月に、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙対策について段階的な施行を経て令和2年4月1日には全面施行されます。改正の趣旨は、多くの方が利用する施設等(一定の場所を除く)の区分に応じた喫煙の禁止、施設等の管理権限者の講ずべき措置について、基本的な考え方も示されました。

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康被害が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

2019年		2020年	
7月	9月(ラグビーW杯)	4月	7月(東京オリパラ)
1/24 一部施行①(喫煙する際の周囲の状況への配慮義務)			
		7/1 一部施行②(学校・病院・児童福祉施設等、行政機関) 原則敷地内禁煙	
		4/1 全面施行(上記以外の施設等) 原則屋内禁煙	

※ここまでの図は厚生労働省ホームページより引用



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

たばこ煙に発がん性物質が70種! “ニコチン”の依存性によりやめにくい

たばこの煙には約5,300種類の化学物質があり、その中に約70種の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、のど、肺のみならず、血液を通し全身に運ばれ、がんの原因になります。

「ニコチン」の影響による、たばこへの依存性は高く、使用を止める困難さや離脱症状の厳しさは、ヘロインやコカインなどの薬物と同様の特徴と強度があると言われています。

受動喫煙から家族を守ろう!

主流煙

喫煙者が吸うたばこの煙

副流煙

たばこの火から立ち上る煙

ニコチン 0.46mg
(血流を悪化)

2.8倍

ニコチン 1.27mg
(血流を悪化)

タール 10.2mg
(やに・発がん物質)

3.4倍

タール 34.5mg
(やに・発がん物質)

一酸化炭素 31.4mg
(酸素不足を招く)

4.7倍

一酸化炭素 148mg
(酸素不足を招く)

主流煙の
数倍!!

参加費 無料
申込 電話で左記へ。
問合せ 保健センター
☎ 23-11551

対象 市内在住で禁煙に関心のある方
内容 喫煙状況について問診
・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定)
・面接、電話等による禁煙サポート
場所 総合保健福祉センター
期間 初回面接後3カ月間
サポーター

禁煙サポート

保健センターでは保健師が禁煙のお手伝いをいたします。たばこ検査のみも可能です。



上手に禁煙するために
医療機関の禁煙治療を利用すると、禁断症状が抑えられ比較的楽に、あまりお金をかけずに、自力で禁煙する方法に比べて3〜4倍、禁煙への成功率が高まります。

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

荣誉

寄附

歯と口の健康センター

日時 6月2日(日) 午前10時～正午
場所 児童科学館

内容 歯科健康診査、RDTテスト(唾液の中のむし菌の数を判定)、ブラッシング指導、フッ化物塗布、パネル展示
対象 乳幼児とその保護者

主催 市歯科医師会
共催 市、津島保健所、愛知県歯科衛生士会

後援 市教育委員会
問合せ 保健センター ☎23-1551



予防接種について

転入された7歳半未満のお子さんをもつ保護者の方へ

市では、予防接種台帳を整備し、接種状況の把握と指導に役立てています。転入された方は、接種歴について母子健康手帳を持参し、保健センター(健康推進課)へ届け出をお願いします。

予防接種予診票

予防接種の際に使用する予診票は、津島市発行のものしか使用できません。お持ちでない方は、予防接種歴を届け出る際に申し出てください。

問合せ 保健センター ☎23-1551

予防接種費用の助成対象者

津島市に住民登録があり、次のすべてに該当する女性

- ① 風しんの抗体検査を受けた結果、抗体価が十分でないとして判定された
- ② 妊娠を希望し、出産経験がない
- ③ 風しんワクチン(MRワクチンを含む)の予防接種を受けたことがない
- ④ 風しんにかかったことがない

接種方法等 抗体検査の結果を持参の上、保健センター窓口で申請し、「接種券」の交付を受けた後、指定医療機関へ予約してください。

助成額

- ・ 風しんワクチン…3000円
- ・ 麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)…5000円

※自己負担額は、接種費用から助成額を差し引いた金額です。

※1人1回のみ助成

助成対象となる接種期間

翌年3月31日(火)まで

風しんの抗体検査について

抗体検査は、愛知県の実施する抗体検査もしくは実費による抗体検査を受けてください。

愛知県の実施する抗体検査を受ける場合は、津島保健所(☎26-4137)へお問い合わせください。

問合せ 保健センター ☎23-1551

知ってナットク!糖尿病予防の楽ちん生活術

楽しく学びながら、自分にあった生活習慣病の予防法を見つける講座です。

日時等 下表のとおり(全6回)

場所 総合保健福祉センター

対象 70歳以下の市民で、血糖値やヘモグロビンA1cが高めの方

定員 25人(定員を超えた場合、抽選)

申込 5月17日(金)までに下記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551

6回コース	日時	内容
第1回	6月28日(金) 午前	健康講話、自己血糖測定、座談会等
第2回	7月19日(金) 午前	健康講話(食事について)、座談会等
第3回	8月2日(金) 午前	運動実習①
第4回	8月23日(金) 午前	運動実習②
第5回	9月6日(金) 午前	健康講話(お口の健康)、座談会等
第6回	9月20日(金) 午前	健康講話、自己血糖測定、座談会等、修了式

①、②、③は希望者が追加で受講可能(選択可)

①	9月11日(水) 午前10時～午後2時	栄養講座(糖尿病予防の講話と調理実習)
②	10月11日(金) 午前	ウォーキングの実践(天王川公園で実施予定)
③	11月7日(木) 午後	健康講座(お口の健康)

健康診査を「毎年」受けましょう

問合せ 保険年金課国民健康保険G
☎24-1113

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳卒中といった命の危険を伴う大きな病気を引き起こします。生活習慣病予防の第一歩として健康診査を受けましょう。

また、健康診査は毎年受けることが大切ですので、継続して受けるようにしましょう。

対象者

受診日に、津島市国民健康保険加入中の40歳以上の方、または後期高齢者医療保険に加入中の方

受診券

5月下旬に送付します。ただし、4月2日以降に加入した方で、受診を希望する場合は、お申し出ください。

検査内容

問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図など

自己負担金

65歳未満 1,000円

65歳以上 無料

ただし、次の方は無料となります。

- ・令和2年3月末時点で40歳、45歳、50歳になる方
- ・世帯主および津島市国民健康保険加入者全員が、市民税非課税の世帯の方
(今年度非課税世帯になった方は、受診券が届いてからお問い合わせください)

受診期間

- ・医療機関で受診する場合 6月1日(土)～10月31日(木)
- ・集団健診については、下記の市政のひろばで詳細をお知らせします。
がん検診とのセット検診(8月号) 健康診査のみの集団健診(11月号)



健康診査 実施医療機関一覧(津島市)

医療機関名	所在地	電話	医療機関名	所在地	電話
あいち健康クリニック	藤里町	26-7328	杉山クリニック	中地町	26-2006
安藤病院	唐臼町	31-4070	たやす腎クリニック	愛宕町	28-3711
井田医院	西柳原町	26-2676	つしまセントラルクリニック	今市場町	55-9111
岡田クリニック	津島北新開	97-3329	津島中央病院	葉苅町	24-0111
奥村クリニック	申塚町	22-2600	坪内医院	江東町	28-6300
加藤医院	宇治町	24-1515	はせ川外科	神守町	24-3370
神守診療所	神守町	28-3650	彦坂外科	東愛宕町	25-8355
クリニックつしま	百島町	28-7111	ひだかファミリークリニック	東柳原町	26-2220
くろかわ内科クリニック	神守町	22-2288	平井クリニック	高台寺町	33-0888
後藤整形外科	南新開町	25-5511	平野医院	西愛宕町	26-7584
篠田内科	藤浪町	25-6331	松永医院	南門前町	26-2022
ジュンクリニック	橋詰町	22-2333	ワシノ医院	又吉町	26-2851
すぎのクリニック	元寺町	25-8122			

※海部地区の実施医療機関については、受診券に同封されたチラシまたはホームページをご覧ください。

定期的に病院で受診・検査をしている方へ

病院にかかっている方も、健康診査の対象となりますので受診してください。

職場などで健診を受ける方へ

津島市国民健康保険に加入中の方で、今年度中に人間ドッグや職場での健康診査を受ける場合は、健診結果(コピー可)を提出していただければ、健康診査を受ける必要はありません。

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

栄誉

寄附

健康講座

がん検診 受けて今年も 太鼓判

日時 6月6日(木)

午後1時30分～3時

場所 総合保健福祉センター

内容 健康寿命を延ばし、いつまでも健康な生活が送れるよう、健康診査やがん検診を受けることの大切さについて医師がわかりやすくお話しします。

講師 加古伸雄氏(あいち健康クリニック院長)

対象 市内在住の方

定員 70人(定員になり次第締切)

受講料 無料

申込 5月31日(金)までに左記へ。

問合せ 保健センター

☎23-1-55-1



市民病院公開講座

認知症予防体操

日時 5月13日(月) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

内容 いつまでも自立生活を続けていくためのお話と、効果的な体操をご紹介いたします。動きやすい服装でご参加ください。

講師 市民病院回復期リハビリテーション病棟スタッフ

申込・参加費 不要

問合せ 市民病院地域医療センター

☎28-5-1-5-1 内線2-1-1-3

第9回愛知県泌尿器科医会 市民公開講座

気になるけれど、人に聞けないおしこの悩みについてお話しします。

当日、お聞きになりたいことがありましたら、事前に問合先へFAXまたはメールでご質問ください。

日時 5月18日(土)

午後2時～3時30分

場所 生涯学習センター大ホール

内容

講演第一部「女性のおしこの悩み」

講師 加藤久美子氏(名古屋第一赤十字病院女性泌尿器科部長)

講演第二部「男性のおしこの悩み」

講師 窪田裕樹氏(海南病院泌尿器科代表部長)

定員 300人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 不要

主催 愛知県泌尿器科医会、愛知県医師会、アステラス製薬株式会社

問合せ アステラス製薬株式会社名古屋支店名古屋西営業所

☎052-212-1235 46

✉shiminkouza2019@gmail.com

食生活改善推進員養成講座

自分や家族の食生活と健康づくりを考えながら、地域で活動する仲間になりませんか。

日時 6月6日(木)、7日(金)、7月5日(金)

23日(火)、24日(水)、8月2日(金)、9月6日(金)、10月4日(金)、その他地域でのボランティア活動1日(全9回)

基本的に午前中、初回のみ午後

場所 総合保健福祉センター

対象 市内在住の70歳未満の方を原則とし、終了後に食生活改善推進員として継続的にボランティア活動できる方

定員 10人

申込 5月24日(金)までに直接、または電話で左記へ。

問合せ 保健センター

☎23-1-55-1

愛知県健康づくりリーダー バンク登録研修会

健康づくりリーダーとは、県や市町村が行う健康づくりや介護予防を目的とした体操教室(つし丸たいそう)教室などで、健康づくりのボランティアとして活躍していただく方です。

研修会

日時 未定(全8回)

場所 あいち健康プラザ(大府市)

対象 研修会修了後、体操教室などへご協力いただける方

受講料 無料(交通費を支給します)

定員 5人(定員を超えた場合、抽選)

申込 5月24日(金)までに電話または直接左記へ。

問合せ 高齢介護課長寿福祉G

☎24-1-1-1-8

今月のバランス献立

豆腐ハンバーグ レンチン蒸野菜 生姜のトロトロスープ

一人分 458kcal 塩分2.4g



豆腐ハンバーグ

材料(2人分) 鶏ひき肉 100g、木綿豆腐100g、塩0.5g、こしょう少々、えのき50g、ひじき2.5g、パン粉大さじ1、油大さじ1/2、ピーマン2個、大根100g、しょうゆ大さじ1/2、酢大さじ1/2、一味唐辛子適量

作り方

- ①豆腐をペーパータオルに包んでレンジにかけ、水気を絞る。鶏ひき肉と塩を加えて良く練る。
- ②えのきは細かく切って、500wで2分加熱する。ひじきは戻してさっと湯に通す。
- ③①と②とパン粉をよく混ぜて、小判型に整える。
- ④半分量の油でハンバーグを焼く。
- ⑤ピーマンを縦4つに切る。ハンバーグを焼いているそばで、残りの油を加えピーマンを炒める。
- ⑥ハンバーグに大根おろしをのせ、酢醤油と一味唐辛子を加える。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツツ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

栄誉

寄附

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

栄誉

寄附



スポーツ

令和元年度津島市親子サッカーフェスタ

日時 6月2日(日)(雨天中止)

午前10時30分～午後0時30分

※午前10時から受付開始

場所 東公園グラウンド

対象 小学2年生までの親子

参加費 無料

後援 市、市教育委員会、市体育協会

問合 津島市サッカー協会 菅原

☎090134813987

🌐http://tsushima-fa.com/



全国大会出場

第42回全国高等学校ハンドボール選抜大会(埼玉県三郷市ほか)

津島東高等学校男子ハンドボール部

出場経緯 県予選および東海大会の結果により、出場権を獲得したため

第37回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会(佐賀県佐賀市)

杉浦 彩華さん(岐阜女子高等学校2年生常盤町)

出場経緯 平成30年度岐阜県高等学校新人大会ソフトボール競技(女子の部)兼第37回全国選抜大会岐阜県予

選会において、在学する岐阜女子高等学校が優勝し、出場権を獲得したため

J A共済杯第25回日本リトルシニア全国選抜野球大会(大阪府大阪市)



前田 聖矢君
(神守中学校3年生蛭間町)



岡田 賢弥君
(神守中学校2年生金柳町)



平野 翔大君
(暁中学校2年生愛宕町)

出場経緯 平成30年度愛知県知事杯争奪東海連盟秋季大会において、所属する愛知西リトルシニアが第3位となり、出場権を獲得したため

中央児童館で遊ぼう!

中央児童館 ☎26-3540

行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
子どもクッキング	5月11日(土)	午後1時～2時30分	小中学生	随時	20人	館で育てた野菜を使って「すいとん」を作ってみよう	材料費200円	上靴・水筒 エプロン・マスク 三角巾・食器
スポーツあそび	5月12日(日) 6月2日(日)	午後2時～3時	中学生・高校生	当日受付	なし	スポーツを楽しみましょう(卓球)	無料	上靴・水筒
☆なかよし広場	5月15日(水)	午前10時30分～11時15分	満1歳ごろから未就学児とその保護者	当日受付	なし	親子でよーいどん	無料	タオル・上靴 水分補給できるもの
☆ハイハイ広場	5月22日(水)	午前10時30分～11時15分	0歳児とその保護者※1	5月7日(火)～	15組	離乳食作りに挑戦!(栄養士が来館します)	材料費50円	バスタオル 水分補給できるもの
☆なかよし広場	5月24日(金)	午前10時～10時45分 午前11時～11時45分	満2歳ごろから未就学児とその保護者 生後6カ月から満2歳の子とその保護者	5月10日(金)～	各15組	英語で遊ぼう(予約制)	無料	上靴(外靴を拭いて利用可) タオル・水分補給できるもの
☆パパタイム	5月25日(土)	午前10時30分～11時30分	満2歳ごろから未就学児とその父	随時	20組	パパすごい! 力持ちだね。	無料	上靴・水筒
☆パパ半端ないって	5月25日(土)	午後1時～2時30分	小学生とその父	随時	15組	「チーズハットグとわかめスープ」を作ろう	材料費200円	上靴・水筒 エプロン・マスク 三角巾・食器
そだねえ～会	5月26日(日)	午後1時30分～4時30分	中学生・高校生	当日受付	なし	クッキングしてみよう! 何を作るかはお楽しみ	無料	上靴・水筒 エプロン・マスク 三角巾・食器
ベビーマッサージ	5月28日(火)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者※2	5月14日(火)～	10組	お母さんのリラックス法とふれあい遊び	オイル・資料代500円	バスタオル 水分補給できるもの
☆なかよし広場	6月4日(火)	午前10時30分～11時15分	満1歳ごろから未就学児とその保護者	5月7日(火)～	15組	手作りおもちゃをつくりましょう	材料費50円	タオル 水分補給できるもの

○開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) 児童館に貴重品は持ってこないようにしましょう。

○☆印のイベントは、初回受付時に登録書の記載をお願いします。2回目以降は電話での受付が可能となります。

○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了)

※1 生後4カ月ごろ～満1歳ごろ ※2 生後1カ月健診後～満1歳ごろ