

禁煙を始めましょう 5月31日～6月6日は禁煙週間です

毎年5月31日から6月6日は禁煙週間です。これを機会に禁煙を始めてみませんか。



主流煙よりも危険な副流煙

タバコには、ニコチン・タール・カドミウムなどの有害物質が含まれています。これらは、タバコから直接吸い込む煙（主流煙）より、タバコの先から出る煙（副流煙）に多く含まれているのです。

そのため、喫煙は本人だけでなく、タバコを吸わない周囲の人の健康をも害します。



5月31日は世界禁煙デー

喫煙は、がん・循環器病など、生活習慣病の発症リスクを高める危険な習慣です。そのため、世界保健機構（WHO）は、5月31日を「世界禁煙デー」、毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

これに合わせて、米子市でイベントを開催しますので、ぜひお出かけください。

第16回 世界禁煙デー in 米子

- とき** 6月3日（日） 13:00～15:00
- ところ** イオン日吉津店 東館2階
- 内容** ●たばこについて知るコーナー（紙芝居、貯「禁」箱づくりなど）●禁煙相談コーナー（禁煙指導医の無料相談など）●体験コーナー（ニコチン依存度チェック、肺年齢の測定など）ほか

スクエアステップ教室 受講生募集

健康ポイント
対象事業

健康づくりの運動「スクエアステップ」教室を開催します。

スクエアステップは一辺25cmの正方形を横4個、縦10個の計40個並べたマットの上で歩行（ステップ）運動をするプログラムです。

足腰の筋力向上や認知機能の向上などに効果があります。

とき 5月・6月の水曜日（全5回）
10:00～11:30 ※初回は5月23日（水）

ところ 岸本公民館 中会議室

対象 20歳以上の伯耆町民

講師 スクエアステップ協会認定指導員

定員 20名

受講料 1,000円 ※初回教室時に集金

申込期限 5月11日（金）



スクエアステップの様子

健康運動アドバイザー養成講座 受講生募集

健康ポイント
対象事業

まめまめクラブなど、町の健康づくり事業に協力いただく「健康運動アドバイザー」の養成講座を開催します。家庭・地域から健康の輪を広げていきましょう。

募集要件

伯耆町在住で運動や健康づくり、ボランティア活動に関心があり、全5回の講座に参加できる人で、講座終了後、町の健康づくり事業にご協力いただける人

募集人数 15人

申込期限 5月15日（火）

とき・ところ・講座内容

	とき	ところ	内容
1回目	5月24日（木） 13:30～16:00	農村環境改善センター	●開校式 ●講演「運動器の健康」
2回目	6月5日（火） 9:30～12:00	総合スポーツ公園	●講義・実技「生活習慣病予防運動」
3回目	6月14日（木） 9:30～12:00	農村環境改善センター	●実技「ストレッチ運動など」 ●講演「こころの健康」
4回目	6月21日（木） 9:30～12:00	農村環境改善センター	●実技「介護予防運動」
5回目	6月29日（金） 9:30～12:00	農村環境改善センター	●講演「ボランティアの役割」 ●講演「これからの健康づくり」 ●閉講式

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

健康ポイント制度を利用しよう

平成24年6月からスタートした、健康ポイント制度を今年度も継続実施します。
※今年度から対象事業が増えました。

対象事業に参加して、健康ポイントを貯めよう！

10ポイント貯まったら町関連施設などで使える500円相当の利用券と交換します。さらに、1年間（1/1～12/31）に100ポイント【ポイントカード10冊】を達成した人には100ポイント達成証・副賞を贈呈します。※平成31年1月までに利用券と交換されたポイント数が対象です。皆さまの参加をお待ちしています。

健康ポイント制度の流れ

【対象：20歳以上で伯耆町在住の人】

事業会場又は役場でポイントカードをもらい記名する → 健診や健康づくり事業に参加してポイントを貯める → 10ポイント貯まったら役場で利用券と交換する → 町内施設やデマンドバスの支払いで利用券を使う

対象事業

事業	ポイント数	事業	ポイント数
町の集団健診・医療機関健診・人間ドックを受診	5 (1年に1回のみ)	町主催の健康づくり講演会に参加	1
近所の人を住民健診会場へ送迎	1	社会福祉協議会主催の健康づくり関連事業に参加 例) ウォーキングなど	1
まめまめクラブに参加	1	教育委員会主催の健康づくり関連事業に参加 例) 公民館の高齢者学級など	1
スクエアステップ教室に参加	1	町内のプールを利用	1
町主催のプール教室に参加	1	平成30年4月から対象となる事業	
元気アップ教室に参加	1	町の健診・人間ドック受診後の精密検査を受診	5 (1年に1回のみ)
さわやか歩キングの集いに参加	5	子育て関連事業に参加 例) 母子健診、子育て相談、子育て支援センターの利用（指定日）など	1
伯耆町体力テスト判定会に参加	1	食生活改善推進員が行う伝達講習、健康づくり講習会に参加	1
町主催の健康づくり関連の養成講座に参加	1		

さわやか歩キングの集い 【鳥取県19のまちを歩こう事業 認定大会】

ウォーキングで心身ともにリフレッシュしませんか。参加者には「伯耆町健康ポイント」5ポイントと「鳥取県19のまちを歩こう事業」ポイントシールを差し上げます。また、お楽しみ参加賞もあります。

とき 6月2日（土）9:00～11:30
※少雨決行

集合場所 総合スポーツ公園事務所前
コース 平成の名水百選「地蔵滝の泉」周辺コース（約6.5km）（伯耆町丸山）

日程 9:00 集合、受付、開会式
9:30 ウォーキングスタート
11:30 ゴール、閉会式、解散

参加料 500円（中学生以下無料）※当日集金

定員 70人 **申込期限** 5月25日（金）

健康ポイント
対象事業

今年は
5ポイント

元気アップ教室 受講生募集

健康ポイント
対象事業

生活習慣病を予防するため、筋力トレーニングや有酸素運動を行う運動教室を開催します。

とき 5月～8月の毎週金曜日（全12回）
10:30～12:00 ※初回は5月18日

ところ B&G海洋センター・トレーニングルーム

対象者 20歳以上の伯耆町民
※高血圧、心疾患などの人は必ず医師に相談のうえお申込みください。

定員 20人 **受講料** 2,000円

申込期限 5月11日（金）※初回教室時に集金

その他 申込多数の場合には、過去の参加回数が少ない人を優先します。

