

# 「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」の紹介⑥ あなたの「体」と「ニコニコ」を大切にするために…

智頭町健康増進計画「健康ちづ21（平成29年度改訂版）」では、健康づくりの具体的な取り組みを7つの分野に分けて定めています。今月は「飲酒」「たばこ」について紹介します。

## 飲 酒

**目標：節度ある飲酒と休肝日  
で、体もこころも大切にしよう**

**無理に飲酒を勧めていませんか？**  
本町は地域のつながりが深く、会合などの機会も多い町です。一方で、この会合の時に、多量にお酒を飲んでしまうことはないでしょうか。

お酒を飲み過ぎ、酔っ払ってしまつては、せつかく会合で話し合ったことを翌日には忘れてしまつ、という残念なこと起こつてしまいません。

お酒を飲む人も、飲まない人も「節度ある飲酒」「飲み過ぎを注意しあう環境」を意

識し、お互いの健康を守り合える町づくりを目指したいものです。

一日の適量はこのくらい！  
(女性や高齢者はこの半量が適量です。)

	ビール	500ml
	日本酒	1合
	焼酎	0.6合
	ワイン	グラス2杯
	チューハイ	1缶
	ウイスキー	ダブル1杯

飲酒の習慣がある人も週に1～2日の休肝日を設けましょう！

## たばこ

**目標：喫煙者を減らそう  
禁煙治療を積極的に活用しよう**

### 喫煙の害

喫煙は、吸っている人にも周りの人にも害を与えます。喫煙の害といえば肺がんを思い浮かべる人も多いと思いますが、他にも心筋梗塞、脳血管疾患、喘息、慢性閉塞性肺疾患、歯周病などとも強い関連があります。

また、低出生体重児や早産とも関連があります。



### なぜ禁煙できないのでしょうか

平成29年度に福祉課が行った調査では、喫煙者の内39・5%は禁煙を希望していません。

禁煙したい気持ちがあつてもなかなか禁煙できないのは、ニコチンに身体と心が依存しているからです。

**ニコチン依存の症状**

- ・たばこを吸うと集中できる。
- ・たばこを吸わないとイライラする。
- ・たばこを吸わないと眠たくなる。

これらは、ニコチンの刺激に心身が依存しているために、そう感じてしまうだけなのです。

非喫煙者にとつて一番大切なことは、最初の一本に手をつけないことです。

すでに喫煙している人の場合は、自分の努力だけで禁煙しようと思わず、禁煙治療をぜひ受けてください。禁煙補助剤の処方だけでなく、「吸いたい気持ち」をコントロールするための支援なども受けられますので、禁煙の成功率が高まります。10月から智頭病院にも禁煙外来が開設されたので、ぜひ利用ください。町外で禁煙外来を設置している医療機関については、福祉課まで問合せください。

次回は、「歯の健康」について紹介します。



智頭町 健診キャラクター まめ助くん



「森の名手・名人」に認定された小宮山一男さん



岡本商店街で提供された智頭町産ジビエ料理（シカ肉の赤ワイン煮込み）

「智頭町ウィーク in 岡本商店街」

9月3日(月)～岡本商店街

神戸市の岡本商店街で、5日に智頭農林高校生による野菜販売が行われたほか、智頭町産ジビエ料理が12軒の飲食店で、メニュー開発・提供されました。2週間にわたり開催しました。期間中は80食を越える注文があり、多くの人に智頭町産のシカ肉を味わっていただきました。智頭の魅力を関西圏で発信できたイベントとなりました。

「森の名手・名人」に認定

9月21日(金)

森と山に関わる優れた技を持ち、技術・技能者の模範となっている人を国土緑化推進機構が認定する「森の名手・名人」に小宮山一男さんが認定されました。小宮山さんは作業車が入れない急斜面の山からワイヤロープを使って木材を運ぶ「架線集材」に48年間携わり、高い技術を伝え、後継者育成にも尽力されています。また、小学校の森林・林業学習にも積極的に取り組まれています。



智頭町のPRや意見交換も行いました



タルマーリーでの食事会の様子

恋の力で鬼から逃げよう

9月23日(日)那岐公民館周辺

いざなぎ振興協議会主催の鬼ごっこで婚活するイベント第7回「本気の婚活」が開催されました。参加者はお見合い形式の自己紹介や鬼ごっこをして仲を深めました。その後の食事会ではそれぞれが想いの人を誘い、美味しい料理を食べて話しに花を咲かせました。今年も7組のカップルが誕生しました。

智頭町まるごと出張説明会 in 大阪

9月29日(土)

本町への移住者の獲得、ふるさと納税等の施策のPRを目的としたイベントを開催しました。「森のようちえんあさんば会体験」や「森林セラピーヨガ」などの体験型のイベントも行ったあと、町産の野菜などを使った料理をふるまいながら、町の魅力を説明しました。参加者からは「移住者の生の声が聞けてよかった」「リフレッシュできた」といった感想をいただきました。