

# 健康づくりの取組



昨年の「禁煙キャンペーン」の様子～大社高校～

「あなたは健康な毎日をおくっていただけますか？」

市では、「健康なライフスタイルと健康なまちづくり」の実現に向けた「出雲市健康増進計画」を策定し、6つの健康分野（①栄養・食生活、②運動・身体活動、③心・休養、④歯の健康、⑤たばこ・アルコール、⑥健康管理）を設け、健康づくりの推進を図っています。

その中のひとつ、「たばこ」対策では、「禁煙の推進と受動喫煙の防止」を行動目標として掲げています。また、市内における団体では、次のような禁煙の取組を行っています。

## 出雲圏域健康長寿しまね推進会議

毎年5月31日～6月6日の「禁煙週間」にあわせ、禁煙キャンペーンを実施しています。

近年は、市内の高校生へチラシを配布して喫煙防止を呼びかけ、最初の1本を吸わない、吸わせないの取組を行っています。

おたすね  
出雲保健所健康増進課  
☎21-8785

## いずも禁煙を考える会

毎月1回定例会を開催し、禁煙した人が長続きできるように学習会を開催したり、近況を報告し合ったりする活動をしています。

禁煙したい方、関心のある方は、ぜひご参加ください。※禁煙を考えている方は、「禁煙治療実施医療機関（市内20医療機関）（県ホームページに掲載）を参考にしてください。

おたすね  
市役所健康増進課  
☎21-6979



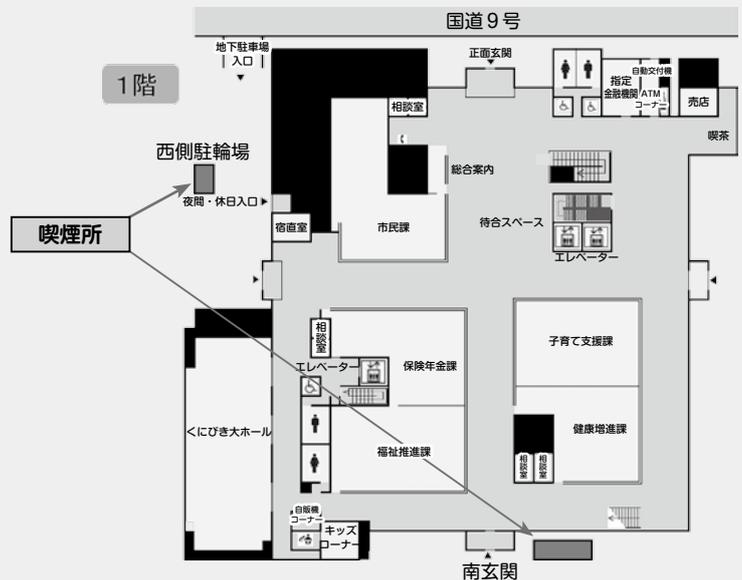
「いずも禁煙を考える会」定例会の様子

## 4月から『市役所本庁舎屋内を全面禁煙』にします！

市では、喫煙者の健康づくりと受動喫煙を防止するため、4月から市本庁舎屋内を全面禁煙にすることにしました。1月から、屋外に喫煙所2か所（「本庁舎南玄関付近」「西側駐輪場の一部」）を設け、庁舎内の分煙室については、順次閉鎖していきます。

市民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

おたすね／人事課 ☎21-6797



# PM2.5の「注意喚起情報」

冬から春にかけて、国内では、PM2.5（微小粒子状物質）\*の濃度が上昇する傾向があります。県では、県内9か所の観測地点でPM2.5の濃度を常時観測し、1日の平均値が70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ （マイクログラム/立方メートル）を超えると予想される場合は、注意喚起情報を発表し、注意を呼びかけています。市は、県から注意喚起情報が出された場合、ただちにホームページや防災行政無線、ケーブルテレビなどを通じて市民のみなさんへ注意を呼びかけます。

## ○注意喚起情報が発表されたら

- ◆不要不急の外出はできるだけ減らしましょう。
- ◆屋外での長時間の激しい運動はできるだけ減らしましょう。
- ◆屋内でも換気や窓の開閉を最小限にするなど、外気の侵入をできるだけ少なくしましょう。
- ◆呼吸器系や循環器系疾患のある方、小児、ご高齢の方等は体調に応じてより慎重に行動しましょう。

注意喚起情報が発表されていないときは、特に行動を制約する必要はありません。ただし、呼吸器系や循環器系の疾患がある方、小児、ご高齢の方等は健康な方に比べて影響が出やすいといわれています。個人差もあると考えられますが、日頃から健康管理に努めましょう。また、特に呼吸器系や循環器系の疾患がある小児やご高齢の方は、必要に応じて保育所、幼稚園、小学校、高齢者施設等と健康状態に関する情報を共有しながら、日常の健康管理を行なうことが望ましいでしょう。

## ○外出先で情報を知りたいとき

- ◆携帯電話に『しまね防災メール』をご登録ください。  
※事前登録が必要です。詳しくは、島根県のホームページをご覧ください。  
<http://www.pref.shimane.lg.jp/environment/kankyo/kankyo/taiki/pm25.html>
- ◆速報値は、次のアドレスから確認できます。  
携帯電話 <http://www.eco-shimane.jp/keitaihp/>  
スマートフォン(多機能携帯電話) <http://www.eco-shimane.jp/koumokubetu.php?itemCD=29&img='3&apos;>



しまね防災メール登録QRコード

※PM2.5(微小粒子状物質)とは…大気中に浮遊する小さな粒子のうち、大きさが2.5マイクロメートル(髪の毛の太さの約30分の1)以下の非常に小さな粒子のことです。肺の奥深くまで入りやすく、ぜんそくや気管支炎など呼吸器系疾患への影響のほか、循環器系への影響も懸念されています。

おたずね/環境政策課 ☎ 21-6535

## 知っていますか？

# 犬を飼うときのルール

犬は大切な家族の一員です。犬を飼うには、習性をよく知ったうえで、周囲に迷惑や危害を及ぼさない心配りとしつけが必要です。

### ○放し飼いは禁止です！

犬の飼い主にはけい留義務があり、放し飼いは『島根県動物の愛護及び管理に関する条例』で禁止されています。

事故を避けるために、また迷子にしないためにも放し飼いはやめましょう。

### ○散歩で守るマナー!!

リードや鎖をつけましょう。また、飼い犬のふんの始末は、県と市の条例で飼

い主の義務として定められています。散歩中のふんは、必ず持ち帰ってください。

○登録(生涯1回)と  
狂犬病予防注射(年1回)  
を受けましょう！

飼犬は登録と狂犬病予防注射を受けさせることが法律で義務付けられています。また、犬の飼い主や、住所が変わったとき、犬の所在地が変わったときにも届出が必要になります。環境政策課または各支所市民福祉(市民サービス、市民生活)課へ届出をしてください。

※犬が死亡したときも届出が必要です。

### ○その他

犬が行方不明になった場合は、速やかに保健所と警察署に連絡してください。犬が人をかんだ場合は、保健所に事故届の提出等が必要ですよ。

出雲保健所 ☎ 21-1190  
出雲警察署 ☎ 24-0110

おたずね/環境政策課 ☎ 21-6535

