

## 春の健康は食事から

季節の変わり目は、環境や気温の変化による疲れなどで、体調を崩しがちです。普段の食生活を見直して、春を元気に過ごしましょう。

### 【心身の健康に良い食生活のために】

- 主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- 毎日朝食を食べましょう。
- 野菜は1日350g以上食べましょう。(1日5皿程度)
- 家族や友人・知人と一緒に楽しく食べましょう。



### 【あなたの食生活タイプは?】

塩分過剰 タイプ	エネルギー過剰 タイプ	栄養不足 タイプ
<p>塩分の摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深くかかわってきます。1日の目標量は、男性7.5g未満・女性6.5g未満です。</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日の食事で薄味を意識しよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 汁ものは1日1杯までにしよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 漬物など塩分の多い食品は控えめにしよう。</p>	<p>摂りすぎたエネルギーは体脂肪として蓄積されるため、肥満やメタボの原因になります。</p> <p><input type="checkbox"/> 適正体重を知り、現在の体重と比較してみよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 野菜はたっぷり食べよう。</p> <p><input type="checkbox"/> おやつは回数と量に気をつけ、食べ過ぎに注意しよう。</p>	<p>食事量が少ないと筋肉の低下やホルモンバランスが崩れることがあります。また、食事を抜くと頭や体もうまく動きません。</p> <p><input type="checkbox"/> 朝昼夕1日3回食事をしよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 肉・魚・大豆製品を毎食食べよう。</p> <p><input type="checkbox"/> 果物や乳製品を毎日適量食べよう。</p>

## 休日歯科診療当番表(4月分)

4月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

### 診療時間 【午前9時から午後5時まで】

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
4月5日	大久保 歯科医院	角田	62-4084	吉田 歯科医院	村田	83-2061
4月12日	高橋 歯科医院	白石	26-3543	よしだ 歯科医院	柴田	57-1918
4月19日	かまた 歯科医院	角田	63-4181	和野 歯科医院	柴田	55-5126
4月26日	かおる 歯科医院	白石	24-3777	あいはら 歯科医院	大河原	53-8138
4月29日	太田 歯科医院	角田	62-2453	小田部 歯科医院	大河原	53-2134

※市外局番はすべて0224となります。

### 診療時間 【午前9時から午後3時まで】

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
4月5日	渡部 歯科医院	米沢	21-1610	4月26日	金子 歯科医院	米沢	23-0909
4月19日	顎口腔クリニック根岸山	高畠	40-8248	4月29日	すまいる 歯科	南陽	43-8143

※市外局番はすべて0238となります。

## めざせ！受動喫煙ゼロ

### 健康増進法の一部を改正する法律が4月1日から全面施行されました

受動喫煙とは、たばこ(加熱式たばこを含む)の煙を、本人が喫煙していなくても自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことです。たばこを吸わない人の健康にも影響がある受動喫煙を防ぐため、国の法律により、次のようにルールが変わりました。

#### ▼4月1日から、ほとんどのお店\*が原則屋内禁煙\*です。

- ※1 事業所、ホテル・旅館(客室を除く)、美・理容室、デパート、飲食店、娯楽施設など
- ※2 喫煙専用室、加熱式たばこ専用室は設置できます。

○飲食店については、条件を満たした場合、経過措置が適用され、店内全部又は一部を喫煙しながら飲食可とすることができます。(保健所に届出が必要です。)

- ・4月1日時点で営業していること。
- ・資本金の額または出資の総額が5,000万円以下であること。
- ・客席面積が100㎡以下であること。



標識例

#### ▼屋内での喫煙は、標識のある場所でのみ可能です。

- ・施設の入口にも標識が掲示されます。

#### ▼20歳未満の方は、屋内・屋外に関わらずすべての喫煙エリアは立入禁止となります。

- ・客、従業員問わず立入ることはできません。



#### ●望まない受動喫煙を防ぐために

- ・喫煙をする際は、屋外や家庭であっても、望まない受動喫煙を生じさせないよう周囲の状況に配慮しましょう。
- ・たばこを吸う人も吸わない人も、受動喫煙による健康への影響を理解しましょう。
- ・保護者等は、20歳未満の受動喫煙防止に配慮しましょう。

詳しい情報はこちらへ  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙

検索

- お問い合わせ 宮城県仙南保健所 成人高齢班 ☎0224-53-3120
- 宮城県健康推進課 健康推進第一班 ☎0222-11-2623