



知らず知らずのうちに健康になる。 そんな職場やまちで暮らしたいと思いませんか？

健康が良いのはわかっているけれども、なかなか思うようにいかない・・・と思っているあなた。
個人の努力だけではなく、環境を整えることも大切です。そんな活動をご紹介します！

好調な企業は、社員が元気！ ～社員食堂からの健康づくり～

働き盛り世代は運動不足で、食事は朝食の欠食、脂質が多く、野菜が少ない状況です。その結果、なんと30～60歳代の3～4人に1人が肥満！

そんな状況を変えようと、綾部市の日東精工株式会社、ふくし事業協同組合、中丹東保健所が連携し、社員食堂の場を利用した、血圧測定・体脂肪率測定で健康をチェックしたり、食に関する情報を提供しました。皆さん興味津々！



日替わり定食の塩分量は？
どれくらいの野菜が入っている？

仲良くなって歩く人を増やそう！ ～楽しみながらまちを健康に～

まちが元気になると歩く
人が増えるかなあー。

特定健診の結果から、舞鶴市民は血圧、脂質、血糖の値が高い人や、メタボに該当する人の割合が京都府より高いことがわかりました。

このような健康リスクを下げるため、舞鶴市では市民と協働して「歩いて暮らすまちづくり」に取り組んでいます。

人々が歩いてまちに出かけるために、自分で出来ること、ご近所さんと出来ること、まち全体でできることを増やしています！ぜひ、皆さんも。



受動喫煙の防止対策が強化されます

健康増進法の一部改正により、望まない受動喫煙を防止するため、一定の場所を除き喫煙を禁止することになりました。



◆2019年7月から「敷地内禁煙」

学校・児童福祉施設・病院・診療所、行政機関の庁舎等

*喫煙できるのは屋外の受動喫煙防止策のある喫煙場所だけ

◆2020年4月から「原則屋内禁煙」・・・上記以外の施設が該当

事業所、工場、ホテル・旅館、飲食店、旅客運送事業船舶・鉄道等

*喫煙できるのは喫煙専用室内だけ

*ホテルの客室等、居住場所は除外されます

詳細は
こちらへ。



<共通事項>

- ①全ての施設で喫煙可能部分は、20歳未満は従業員も立ち入ることができません！
- ②下記の場合は、罰則の対象となります！
 - ・建物内の喫煙専用室以外で喫煙した場合
 - ・喫煙専用室以外に灰皿等の喫煙器具、設備等を設置した場合

オーラルフレイルを 防ぎましょう！



食べこぼし、むせやすい、食べ物が噛みにくい、タンがからむなどはありませんか？ これらは、お口の軽微な衰えであるオーラルフレイルがはじまっているかもしれません。放っておくと、栄養が十分にとれなかったり、筋力が衰えるなど身体全体に影響します。オーラルフレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう！



京都府舞鶴歯科医師会
松江先生



保健医療福祉の職員も
口腔ケアを学びます！



オーラルフレイルにならないように、舌・唇・口角・頬などをしっかり動かしましょう。



京都府健康対策課
唐木歯科衛生士