

## 地域包括支援センターだより

### 「チャーガンじゅう大学」で健康づくり！

“人生 100 年時代”とも例えられるように、私たちの平均寿命は延びています。延びてきた寿命の中で、健康寿命は自分の心がけや努力次第で長くなります。長い人生の中で“生きがい”も“生きがいを続けられる”ことも、健康あってこそ実現でき、健康寿命が長ければ「自分らしい人生」を長く楽しめるのではないのでしょうか？！

例えば、長い間畑仕事をしてきた方にとって“畑が生きがい”となさっていることが多々あります。この畑仕事を続けながら、自分らしい人生を送るためには、畑仕事以外に“健康づくり”“体力づくり”を安全に、効果的に行う必要があります。

「チャーガンじゅう大学」の目的は、介護予防だけでなく、自分らしい人生を今後も続けていくための“体力づくり”と“通いの場”でもあります。

言い換えれば“健康づくり”でもありますので、若いうちから始めることをおすすめします。



参加費  
無料

お問合せ

久米島町包括支援センター  
☎ 985-7124

#### 対象者

久米島町在住の 65 歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず、送迎を必要としない方です。

#### 場所・時間

19 ページの健康カレンダーをご参照ください。



## 目指せ！健康あいらんど久米島



### 5月31日は世界禁煙デー

2018年7月健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。多くの人々が利用するすべての施設において、**原則屋内禁煙**となります。

病院・診療所・学校・保育所  
行政機関の庁舎等



飲食店

事務所・工場・ホテル・旅館・旅客運送  
事業船舶・鉄道・その他すべての施設

2019年  
7月1日から

**敷地内禁煙**

2020年  
4月1日から

**原則屋内禁煙**



望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、

**マナーからルールへと変わります。**

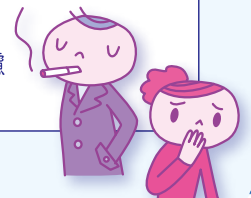
20歳未満の立ち入り禁止

喫煙室の設置が必要

標識掲示が義務付け

改正法の3つの  
基本的な考え方

- 【1】「望まない受動喫煙をなくす」
- 【2】受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮
- 【3】施設の類型・場所ごとに対策を実施



お問合せ ◀ 福祉課 ☎ 985-7124