

## 禁煙チャレンジ塾



健康増進課  
☎027-220-5784

5月17日(水)・18日(木)のうち1時間程度  
保健センター  
市内在住・在勤で1カ月以内の禁煙開始を決意した人  
各開催日1週間前までに健康増進課へ

## なくそう望まない受動喫煙

健康増進課  
☎027-220-5784

5月31日(水)は世界禁煙デーです。タバコはがんや脳血管疾患、虚血性心疾患、糖尿病、歯周病など多くの病気の危険性を高めます。また、受動喫煙でも病気のリスクが高まります。受動喫煙防止のために、喫煙場所への標識の掲示や多くの施設で屋内禁煙などの対策がすすめられています。受動喫煙の影響を受けやすいのは、大人に比べて体が小さく未熟な赤ちゃんや子どもたちです。タバコを吸う人は受動喫煙に配慮してください。

## みんなで家トレ!



健康増進課  
☎027-220-5708

運動の専門職などが家トレのスタートを支援します。体力測定をし、お勧めの手軽にできるプログラムを提案。3カ月後に取り組みの成果をチェックします。

①6月13日(火)9時30分～11時30分  
②6月16日(金)9時30分～11時30分  
③6月22日(木)14時～16時  
第二コミュニティセンター(保健センター内)  
運動制限のない64歳以下の人、先着各10人  
希望日の2日前までに健康増進課へ

## 認知症を語るカフェ

長寿包括ケア課  
☎027-898-6133

①オンライン(Zoom)か②会場で参加できます。  
6月21日(水)10時30分～11時30分  
前橋プラザ元気21  
市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、  
②は先着12人  
①は6月12日(月)②は20日(火)までに長寿包括ケア課へ

## 今から熱中症に注意を

健康増進課  
☎027-220-5784

次第に暑い日が増えてくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、屋内外問わず熱中症のリスクが高まります。早い時期から次のような対策を心掛け、急に暑くなる日にも備えましょう。

①適度な運動で、暑さに備えた体づくり  
②日頃からしっかり体調管理  
③早期にエアコンの試運転を  
④窓際の日よけの準備  
⑤身近な人にも声を掛け合う

## 血糖値が気になる人の教室 ～食事と運動のコツ

健康増進課  
☎027-220-5708

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動を学ぶほか、1日の塩分摂取量チェックで糖尿病予防に取り組みます。

6月14日(水)・21日(水)、9時30分～11時30分  
第二コミュニティセンター(保健センター内)  
市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない74歳以下の人、先着20人  
5月10日(水)～6月7日(水)に健康増進課へ

## 健康手帳

### これからの季節は紫外線に用心を

太陽から降り注ぐ紫外線量は、5月から7月頃に最も多くなります。紫外線を浴びると、肌が日焼けするのはもちろん、目の充血や髪の毛のパサつきなども引き起こします。紫外線から身を守るためには、日焼け止めや帽子、日傘、サングラスなどの使用が有効です。日焼け止めの効果を示す値・PA値は、日差しを浴びて肌をすぐに黒く

するUV-Aを防ぐ値でPA++のように表示されます。またSPF値は、肌に炎症を起こさせる(赤くする)UV-Bを防ぐ値でSPF30のように表示されます。それぞれ+の数や値が大きいほど、紫外線カットの効果が期待できる反面、肌への負担も大きくなります。やみくもに大きな値のものを選ぶのではなく、日常生活から海水浴など使用するシーンによって適切な値のものを選び、2～3時間ごとに塗りなおすことが大切です。

前橋市薬剤師会 久保田 治利