



〳 今月の 〳 **健康インフォメーション** 健康支援課 〳(32)6407



平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、病院・学校・行政機関の庁舎などは、この7月から敷地内禁煙となりました（全面施行は令和2年4月から）。今月は、みんなで健康大作戦！の4つのアクションのうち「禁煙」にフォーカスして、受動喫煙防止の取り組みが今後どのように変わるのかお伝えします！



**受動喫煙を防止する取り組みは、マナーからルールへ！**

令和2年4月

健康増進法の一部を改正する法律が施行

多くの施設において屋内が原則禁煙に

20歳未満の方は喫煙エリア立入禁止に

屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に

喫煙室には標識表示が義務付けに

飲食店  
オフィス  
事業所など

事業者の皆さんが行う受動喫煙対策には助成制度があります

※詳細は健康支援課へお問い合わせください

- 令和2年4月から原則屋内禁煙になります
- 喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の設置も可能です
- 次の3つ全てに該当する飲食店は経過措置が適用され、店内での喫煙が可能です
  - ①令和2年4月時点で営業している
  - ②資本金または出資の総額が5,000万円以下
  - ③客席面積が100㎡以下

**受動喫煙&がん予防フォーラム**

〳7月28日(日)  
13時30分～16時  
所 市民会館小ホール  
〳無料 定200人  
申 7月22日(月)までに電話またはファクス、Eメールで氏名、年齢、連絡先を健康支援課へ  
FAX (32) 4322 〳 kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp



- 基調講演  
タバコゼロ社会の実現に向けて
- パネルディスカッション  
私達が取り組むがん対策・受動喫煙対策



**7月の健康レストラン**

保健センター栄養士と  
料亭於久仁の  
コラボランチ！

〳7月18日(木) 12時～13時30分 所 保健センター  
〳1,000円 当日納入 定30人 申し込み順  
申 7月16日(火)までに 保健センター 〳(35) 2800  
〳がん検診を3種類以上受診された方は結果連絡票持参で700円！



**健康豆知識**

**ウォーキングは足し算の法則！**

「ウォーキングは1回に20分以上継続して歩かなければ効果がない」と聞いたことはありませんか？実は、近年の研究で「ウォーキングは足し算の法則」ということが明らかになってきました。つまり、20分連続して歩くのも、5分ずつ4回に分けて歩くのも効果は同じ！忙しくてまとまった運動時間を取れないという方も、普段の生活の中で“ちょっと歩き”を積み重ねて、運動不足を解消しましょう！



**はちとまネットワーク通信**

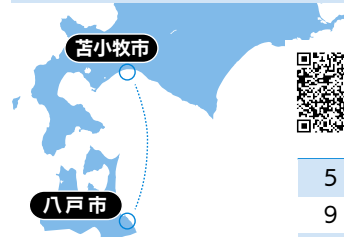
苫小牧市と八戸市は、平成30年7月31日に交流連携協定を締結しました。愛称は「はちとまネットワーク」です。今回は、八戸の夏祭りをご紹介します。 〳政策推進課 〳(32)6039

「八戸三社大祭」は、国の重要無形民俗文化財に指定され、ユネスコ無形文化遺産「山・鉾・屋台行事」の一つにも数えられています。雅やかな三神社の神輿行列と多彩な郷土芸能、神話や歌舞伎を題材とした華麗な27台の山車の競演は見ものです。山車は毎年作り変えられ、さまざまな仕掛けを施した山車が動くと、沿道は大きな歓声に包まれます。苫小牧市の皆さんもぜひお越しください。



**八戸三社大祭**

〳(一財)VISITはちのへ  
7月31日(水)～8月4日(日)開催 〳0178(70)1110



〳 詳しくはこちら VISITはちのへHP 「八戸三社大祭」

5:00	→	13:30
9:30	→	18:00
21:15	→	翌4:45
23:59	→	翌7:30

フェリーでのアクセス  
苫小牧港→八戸港(約8時間)