



## 100人分の若さがもらえる！？

## ～小学生に手作りの遊び場を～



さいたま市ヘルスプラン21（第2次）では、皆さんが取り組む健康づくりを推進しています。今回は、総合型地域スポーツクラブ「ふれあいプレイランド」の活動取材してきました。

放課後の北浦和小学校の校庭に行くと・・・  
指導員さんが遊びに来た小学生にまず検温＆消毒の声掛け。  
受付を済ませた子どもたちは紙芝居や工作など、自分で好きな遊びを好きなだけ楽しめます。  
遊びに来た子どもたちが男性指導員さんを「おっちゃん！」と呼ぶ姿に、「地域で子育てしてもらえると、幸せだな～」と、うらやましくなりました。



工作コーナーでは新聞がクリスマスツリーに！！



けん玉の収納箱は、牛乳パックのリメイク品。身近なもので作る技はさすがです。



ベーゴマの大きさも大小そろえてあります。



ストローとつまようじなどで作る風車。みんな走り回っちゃいます。

友達に勝つと嬉しいから来ています。家でもコマを回して遊んでるよ。

小4 男子



### 代表 秋山さんに聞きました

Q 活動を始めたきっかけは？

A 小学校の週休2日制が始まった17年前、地域の子どもたちに放課後の居場所を作りたい、と創設。今では40人位の指導員が活動しています。なんと、小学生として遊びに来ていた子が、今では指導員になったというエピソードもあるそうです。素敵ですね♪

### 指導員さんに聞きました

Q この活動のやりがいは？

A ○「教えて、教えられる」関係がいい。  
○毎日、小学生と接するので、体が若くなる。

この日は子どもの参加者が109人！若いパワーがあふれています。  
by 記者H

▶ 問い合わせ

（ふれあいプレイランド代表 秋山氏）TEL 090-4593-2682

# 新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い「たばこ」

COPD とは・・・慢性閉塞性肺疾患（まんせいへいそくせいはいしっかん／ COPD：Chronic Obstructive Pulmonary Disease）は、主に長年の喫煙習慣が原因で発症し、肺の呼吸機能が気づかないうちに低下し、からだに酸素欠乏になる病気です。

## その原因は？

COPD の主原因はたばこ（患者の90%が喫煙者！）であることから「肺の生活習慣病」とも言われています。  
厚生労働省や日本呼吸器学会などの統計によると、日本国内では2018年に18,577人が亡くなっており、男性の死亡原因の第8位となっています。

## COPD の代表的な症状は？

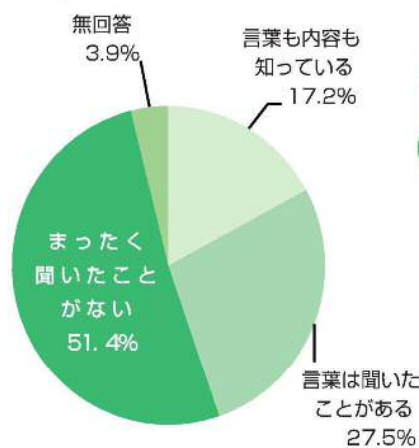
- 1 階段や坂道で息が切れる
- 2 長引く咳やたん

ただし、この病気が恐ろしいのは初期は無症状で、ゆっくり進行し、しかももとどおりには治らないということです。現代の医学では一度壊れてしまった肺胞をもとどおりにする治療はありません。

出典：スマートライフプロジェクト（厚生労働省）及び平成30年（2018）人口動態統計

## さいたま市民の COPD 認知度は？

図1：COPD の認知度



「COPD を知っている人の割合」は70歳以上で認知度が大きく増加しましたが、若い世代の認知度が低くなっています。

COPD の認知度は、「言葉も内容も知っている」「言葉は聞いたことがある」を合わせると **44.7%** となっています。

図2：COPDの認知度（喫煙状況別）

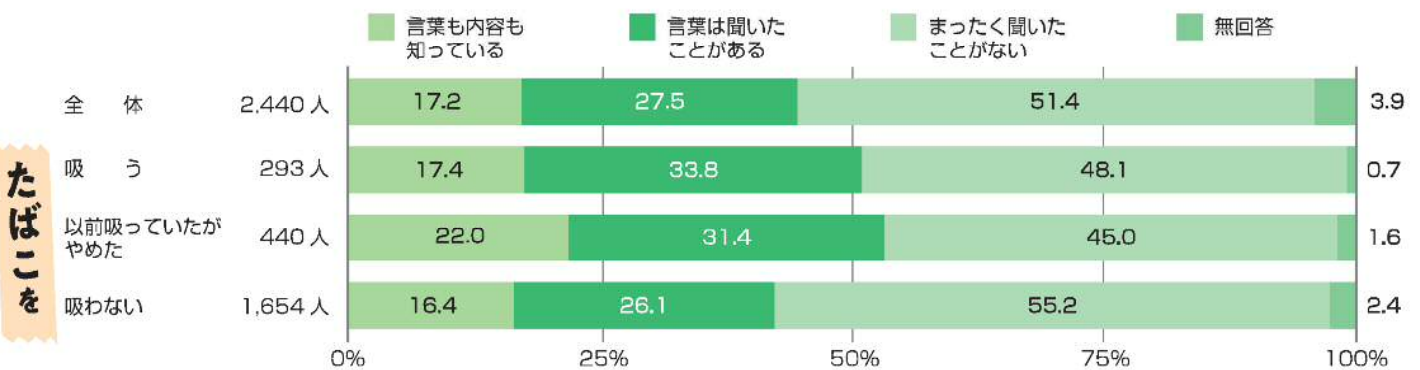


図1、図2 出典：さいたま市健康づくり及び食育についての調査結果報告書（平成28年度）

COPDの認知度を喫煙状況別にみると、「言葉も内容も知っている」割合は「（たばこを）以前吸っていたがやめた」（22.0%）が特に高くなっています。

・・・COPD がたばこをやめた一因になっているかも！？

## 重症化を防ぐには？

すぐに禁煙することが必要です！



たばこをやめたいと心のどこかで思っているあなた！

家や会社のそばの「禁煙外来」の場所を調べてみませんか？



＜サポーター通信発行事務局＞さいたま市保健福祉局保健部健康増進課内  
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4  
TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967

このリーフレットは、B50 冊作成し 1 部あたりの印刷経費は 48 円です。