

さいたま市健康づくり推進協議会（平成30年3月発行）

銭湯で健康づくり & あったかい話!



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、浦和の銭湯『若松湯』取材してきました。

入口をくぐると・・・なんともいい風合いの下駄箱が出迎えてくれます。昭和25年創業のこの銭湯は、昭和30年には一日1,000人もの利用があったそうです。

今は生活様式などの変化により、一日の利用者は80人程度ですが、**銭湯ランステ***としても登録されており、地域の健康づくりの拠点となっています。



下駄箱に靴を入れて・・・料金430円を払います。



昔は壁に富士山が描かれていたそうです。



懐かしい光景。



体重計もちゃんとあります。

銭湯ランステ*とは？

会社帰りや休日の気分転換に、銭湯のロッカーに荷物を預け、お気に入りのウェアに着替えてランニングに出発。体を動かした後はお風呂でランニングの汗と日頃のストレスもお湯に流して気分転換が図れる憩いのランニングステーションです。利用料金は入浴料のみで利用できます。

※入浴料（料金は平成29年11月現在）

大人（12歳以上）430円、中人（6歳以上12歳未満）180円、小人（6歳未満）70円



店主さんに聞きました

- Q** 利用者の年齢層は？
- A** 65歳代以上が多く、男女は同数くらいです。ほとんどが常連さん。
- Q** 館内を禁煙にしてお客さんから反対はなかった？
- A** トラブル等もなかったです。私自身も禁煙しました。

銭湯のあったまる話

- ・お客さんが足の悪いお客さんを銭湯まで連れてきてくれた。
- ・いつも会っているお客さんが来ないと心配している人も。
- ・普段、人付き合いがないお客さんが「銭湯に来て、人と話げできたよ。」と。

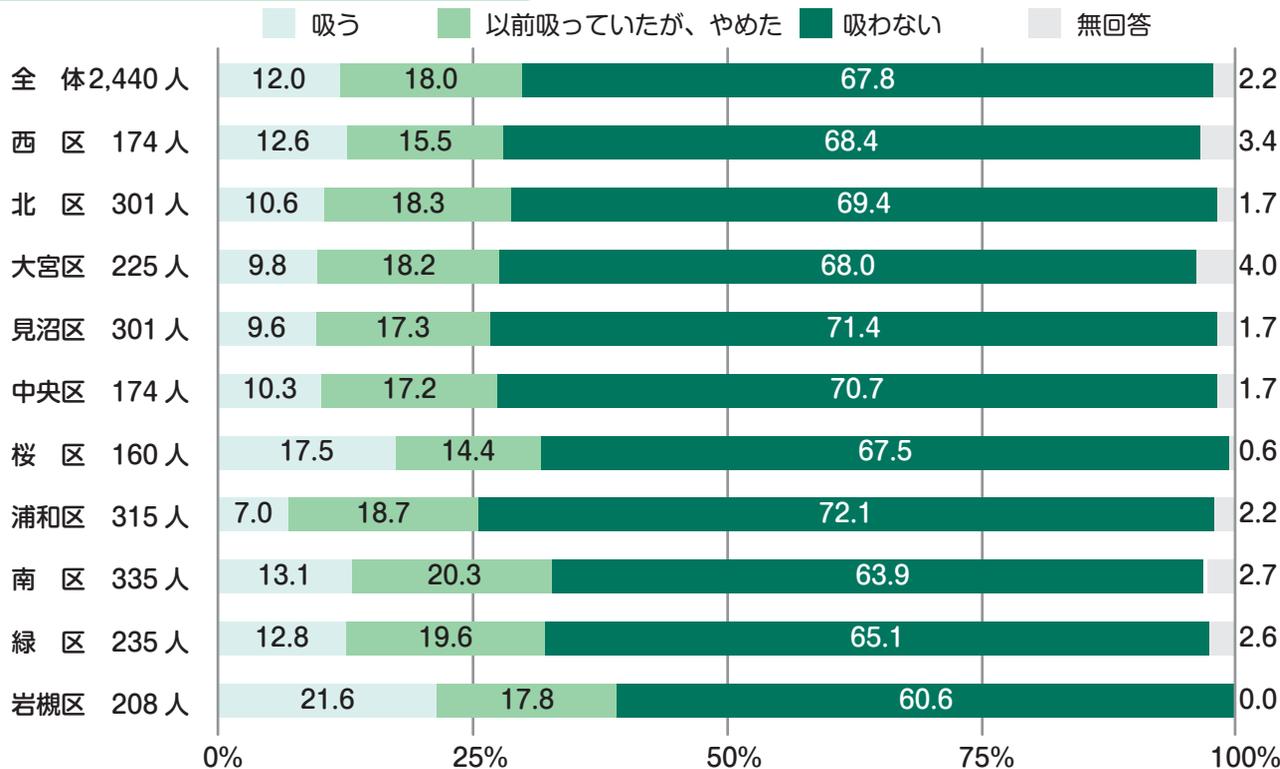
さいたま市民の喫煙事情とは？



たばこを「吸う」人は、岩槻区が特に多い

平成28年度にさいたま市民5000人を対象とした市民調査で、たばこを「吸う」人の割合は「岩槻区」(21.6%)が他の区より特に高くなっています。一方、「浦和区」(7.0%)が他の区より特に低くなっています。

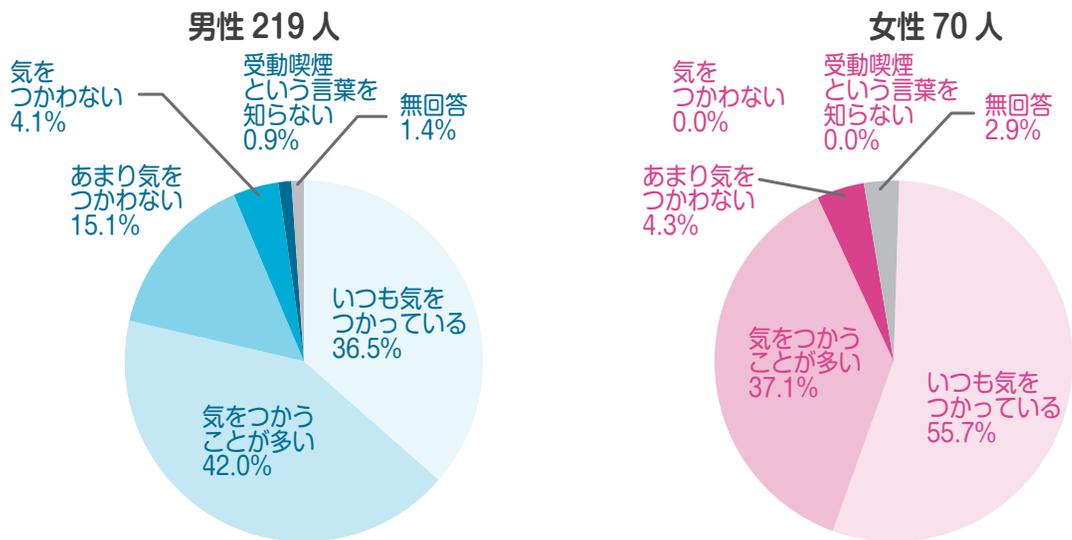
【図1】喫煙状況（居住区別）



出典：平成28年度さいたま市健康づくり及び食育についての調査より

【図2】受動喫煙に気がつかっているか（性別）

※たばこを「吸う」と答えた人が回答



出典：平成28年度さいたま市健康づくり及び食育についての調査より

- ★ 男性は受動喫煙に「気をつかうことが多い」が42.0%で最も高い
 - ★ 女性は「いつも気をつけている」が55.7%で最も高くなっており、男性より特に高い
- ・・・自分と周囲の人の健康を守るためにも、禁煙に取り組みましょう・・・

＜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、850部作成し1部あたりの印刷経費は49円です。