



「禁煙教室」を開催します

禁煙に挑戦したいかたのための「禁煙教室」を開催します。禁煙に興味のあるかたならどなたでも参加できます。参加希望者は、10月中旬に保健福祉課までお申し込みください。

場所 保健センター
参加費 無料

喫煙が体に与える影響は、それまでに吸い込んだたばこの煙の総量と密接に関係します。

吸入量の目安としては一般に、プリンクマン指数【1日当たりの喫煙量(本数)×喫煙年数】が用いられます。

例：1日1箱(20本)、20年吸い続けた場合の喫煙指数
20(本)×20(年)=400
プリンクマン指数が400以上になると肺がんのリスクが高くなります。

たばこは、百害あって一利なしです。自分のため、大切な家族のために禁煙しましょう。

禁煙教室プログラム

回数	期 日	内 容
1	11/25(木)	たばこの害・ストレス対処法について
2	12/13(月)	禁煙の効果・具体的な禁煙方法 (禁煙補助グッズの使い方等)

時間：午前10時～11時30分

終了後、希望者には個別相談を実施します。

喫煙者と同居する妻の肺がんのリスク(非喫煙者を1とした場合)
夫が1日20本以上吸う場合 1.91倍

喫煙者の疾病と死亡のリスク

	女 性	男 性
心臓病	1.7倍	1.7倍
脳卒中	1.7倍	1.7倍
肺がん	2.3倍	4.5倍
喉頭がん	3.3倍	32.6倍

巡回ハツラツ健康教室

町では、健康づくり事業の一環として、次のとおり巡回ハツラツ健康教室を開催します。この教室は、生活習慣病を予防し元気で豊かな生活を送っていただくために開催するものです。健康寿命を延ばすには、毎日の生活習慣を振りかえることが大切です。各地区の集落センター等で行いますので、お気軽にぜひご参加ください。

・講話「健康は、家族や地域

のみんなで作ろう！」

・さわやか健康体操
・健康食の試食
健康寿命：痴呆または寝たきりにならない状態で生活できる期間のこと



平成16年度巡回ハツラツ健康教室日程表

日 時	場 所	該当地区
11/ 9(火)10:00～11:30	大佐貫農構改善センター	大佐貫
11/ 9(火)13:30～15:00	中谷住民センター	中 谷
11/10(水)10:00～11:30	斗合田集落センター	斗合田
11/10(水)13:30～15:00	下江黒集会所	下江黒
11/12(金)13:30～15:00	上江黒区住民センター	上江黒
11/15(月)10:00～11:30	大輪転作促進研修施設	大 輪
11/15(月)13:30～15:00	矢島公民館	矢島・入ヶ谷
11/16(火)10:00～11:30	須賀公民館	須 賀
11/16(火)13:30～15:00	川俣公民館	川 俣
11/19(金)10:00～11:30	梅原集落センター	梅 原
11/19(金)13:30～15:00	田島集会所	田 島
11/22(月)10:00～11:30	南大島農構改善センター	南大島
11/22(月)13:30～15:00	江口集落センター	江 口
11/24(水)10:00～11:30	保健センター	新 里
11/24(水)13:30～15:00	千津井集落センター	千津井