

禁煙のメリット

- 1日で 心臓発作の確率が下がります。
- 2~3日です ニコチンが身体から完全に抜け、気管支の収縮が取れて呼吸が楽になります。
- 2~3週間で 歩行が楽になり、肺活量は30%回復します。
- 10年で がんになる確率が減少します。

さらに!

- たばこにけるお金を他のことに使える
- 病気のリスクが減るので将来的に医療費の節約になる
- 食事がおいしく感じられる
- 家族や周囲の人から喜ばれる



喫煙は、がんなどの生活習慣病を引き起こす大きな原因であり、日本では喫煙が原因で年間13万人が亡くなっていると考えられています。また、喫煙者だけでなく、周りにいる人にも健康被害をもたらす、受動喫煙が原因で年間1万5千人が亡くなっていると言われてます。ご自身の健康、そして周りの大切な人たちの健康を守るために、禁煙生活をはじめませんか?

主な有害物質の身体への作用	ニコチン	タール	一酸化炭素
依存性が高く、血圧の上昇や動脈硬化を促進します。	ニコチン	呼吸機能や心血管系の働きを低下させます。	一酸化炭素
		血液中の酸素を不足させ、心臓の負担を増大させます。	

◆たばこの煙に含まれるもの
 たばこには約70種類の発がん物質などが含まれています。



はじめよう! 禁煙生活

◆禁煙を成功させるためには
 禁煙を成功させるのは、自分の気持ち次第です。たばこを吸いたくなったら歯を磨く、水を飲む、ガムをかむなど口さみしいときの対処法をつくる、禁煙仲間を見つくる、などの方法があります。



また、一人でがんばることに疲れたときには、禁煙外来、禁煙補助剤も活用できます。市内の医療機関や薬局でも実施していますので、まずはかかりつけ医や健康推進課へご相談ください。

令和4年度 高島市健康推進員養成講座 受講生募集

健康に関する知識を学び、自分が健康になり、家族や身近な人へ健康づくりを広げていく役割を担ってみませんか? 令和4年度は健康推進員養成講座を開催します。

- ◆開催時期 7月~12月(予定)
- ◆内容 健康推進員の活動に役立つ知識やノウハウを学びます。
例) 市の健康課題・生活習慣病予防のための食事や運動について
- ◆対象 健康づくりに関心があり、受講修了後に健康推進員としてボランティア活動ができる市民の方
- ◆申込方法 区・自治会長または健康推進課までお申し込みください。
- ◆受講料 無料

Q 健康推進員ってどんなことをするの?

身近な家庭、地域などで“健康づくり”を推進するボランティア活動をします。詳しくはお問い合わせください。



私たちの健康は
私たちの手で

たかしまへ移住(1・J・Uターン)された方に、インタビュー!

わたし流、
やんかしまの暮らし。

「四季を感じられる高島へ!」
潤さん・泉さん ご夫婦

大好きなキャンプも満喫!



私たちは大阪府吹田市から移住してきました。大阪ではそれぞれ営業職、アパレルデザイナーの職に就いていましたが、キャンプが好きで年に何度も高島市を訪れるうちに、「ここで暮らしたいな」という気持ちが大きくなり、結婚と転職を機に移住を決めました。

今は日々移り変わる四季をすぐそばで楽しむことができ、田舎暮らしの醍醐味を味わっています。

私は市内のキャンプ場に勤務し、妻はリモートワークを中心にデザイナー職を続けています。

今後は「高島市空き家紹介システム」を利用して、自分たちが理想とする暮らしができる空き家を探し、夫婦で小さな畑を持ちながら暮らしたいです。

地域包括支援課
(地域包括支援センター)

(25) 8150
(25) 8054

あんしん 元気生活

○GPSの利用助成

事前登録した方が、GPS(位置探索システム)を利用する場合、GPSの初期導入費用を助成しています。助成額は8,000円を上限としています。



○事前登録

ひとり歩きで行方不明になる可能性がある場合、事前に登録することで行方不明になったときに早急に情報を発信できます。行動範囲なども登録し、日頃の見守りにも活用します!



地域での見守りが大切です

ひとり歩きをされる方が安全に地域で生活していくためにも、困っている方を見かけた場合、手を差し伸べ、声をかけてあげることが大切です。

市では認知症の方の気持ちに寄り添い、あたたかく見守り、支え合える地域づくりを目指しています。



誰もが安心して住み慣れた地域で暮らせるように
ひとり歩きに対する
協力体制を整えています

認知症になった方のひとり歩き(徘徊)は事故や怪我等、さまざまな危険が伴うとともに、介護者の心身に大きな負担がかかります。市では、ひとり歩きに対して次のような体制を整えています。