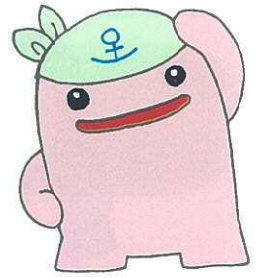


はっらっ!じ〜も隊



「健康・生きがいづくり情報誌」 第8号

発行：しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 発行日：平成25年3月15日 編集：門司区健康づくり推進員の会

各団体の取り組み



門司区婦人会連絡協議会

もじ女性フェスティバル

開催日：平成24年12月2日（日）

場所：門司生涯学習センター

参加人数：200人

岩ちゃんクラブによる「ひまわり太極拳（タイチー）」など健康のためになる楽しいステージが盛りだくさんでした。

福岡県栄養士会北九州支部

2012 門司健診フェア 食事相談

開催日：平成24年10月21日（日）

場所：門司区医師会館

参加人数：150人

「野菜は1日350g! 食事はバランスよく」をテーマに展示や相談を行いました。野菜たっぷりのレシピの紹介やこんにやく米の試食も行いました。地域の皆様の熱心な姿が印象的でした。



門司区女性団体連絡会議

男女共同参画地域フォーラムinもじ

開催日：平成24年6月29日（金）

場所：錦町市民センター

参加人数：143人

「防災と男女共同参画」のテーマでパネルディスカッションを開催。私たちの住んでいる身近な災害について会場の皆さんと共に考えました。



知ってほしい・考えてほしい タバコと健康



門司区健康づくり推進員の会
白旗リーダーにインタビュー（門司区役所にて）

40年以上喫煙していましたが、禁煙して2年になります。これまで自己流で10回以上禁煙しましたが、うまくいかず、禁煙外来を受診し禁煙に成功しました。禁煙しはじめはつらかったですが、食べ物の味がよくわかるようになったり、息切れが減ったりなど変化を実感しています。健康面以外でも寝タバコによる火事や、ヤニによる部屋の汚れを気にしなくてよくなりました。家族もすごく喜んでくれて、禁煙してよかったと感じています。

タバコをやめられないのは、なぜ?

タバコをやめられないのは、「意思が弱いから」ではなく、「依存」があるからです。タバコには、アルコール以上、麻薬並みと言われるほど強い「ニコチン依存」と、生活の中にタバコを吸うことが組み込まれている「習慣性依存」があります。

禁煙をはじめから、食後には、無意識にポケットに手を伸ばし、タバコを探していました。（白旗氏）

タバコ（ニコチン依存）は病気ということを認識しましょう。



受動喫煙を防ぎましょう

タバコの煙には、喫煙者が吸いこむ主流煙と、タバコの先から立ち上る副流煙があります。主流煙よりも、副流煙のほうが高濃度に有害物質が含まれており、喫煙者の夫を持つ非喫煙者の女性の肺がんになるリスクが約2倍になることも明らかになっています。

喫煙者は非喫煙者の気持ちを察しましょう。特に、子どもや妊婦さんの健康に大きな影響を与えます。

禁煙して、家の中の空気がきれいになり、妻の健康のためにもよかったですと思います。（白旗氏）



タバコが身体に与える影響



友人を肺がんでなくしたり、テレビ等でタバコが体に与える影響を知ったことも禁煙のきっかけです。（白旗氏）



禁煙のメリット

- 20分後
血圧や脈拍が正常値に下がる
- 12時間後
血液中の一酸化炭素濃度が下がる
- 48時間後
味覚や嗅覚が良くなる
- 2週間後
心・肺機能が改善する
- 1ヵ月後
せき・息切れが減少する
- 1年後
喫煙により上昇した心疾患のリスクが半減する
- 10～15年後
様々な病気に罹るリスクが非喫煙者のレベルに近づく
（英国タバコ白書より一部抜粋）

上り坂も楽に登れるようになりました。（白旗氏）



あなたはどの方法で禁煙しますか?

禁煙外来で!

内服薬やニコチンパッチなどを用いて、医師のサポートを受けながら禁煙する方法。一定の条件を満たせば、健康保険で受けることができます。



私はニコチンパッチを使用しました。禁煙のつらさが半分になりました。（白旗氏）

禁煙補助剤で!

薬局で禁煙補助剤（ニコチンパッチ・ニコチンガム）を購入し、使用方法。



自力で頑張る!

いつでも手軽に始められる禁煙法。禁煙する理由を確認し、禁煙開始日を設定し、ストレス対処法を事前に考えておきましょう。禁煙日記もオススメです。

快適で美しく住みやすいまちに!!

門司港レトロ地区は、「モラル・マナーアップ関連条例」に基づき、迷惑行為防止活動推進地区に指定されています。みんなで迷惑行為をなくし、快適で美しく住みやすいまちづくりを進めるため、ご協力をお願いします。



※路上喫煙はしないように努めることとなっています。

これらの利点はたった1本のタバコで失われてしまいます。たとえ長年喫煙していても禁煙するのに遅すぎることはありません。



門司区の医療機関にも禁煙外来を設けているところがあります。

● 平成25年度 各団体の行事予定 (H25.4月~H25.10月) ●

門司区女性団体連絡会議

●男女共同参画地域フォーラム in もじ

対 象: 一般男女
 日 時: 平成25年6月~9月
 場 所: レディスもじ、区内の市民センター
 内 容: 男女共同参画社会の実現に向けての啓発事業として、さまざまな問題をテーマに地域フォーラム2ヶ所、PRを4ヶ所 毎年開催しています。
 問い合わせ先: 門司区女性団体連絡会議
 (門司区役所コミュニティ支援課内)
 TEL 331-1881 (内線258)

門司区婦人会連絡協議会

●婦人会研修部 開講式

対 象: 門司区婦人会会員
 日 時: 平成25年6月頃
 場 所: 門司生涯学習センター
 内 容: 平成25年6月から平成26年2月までに4回、健康講座などの研修を開催します。

●婦人会事業部 親睦グラウンドゴルフ

対 象: 門司区婦人会会員
 日 時: 平成25年6月頃
 場 所: 門司球場
 内 容: 地域婦人会の親睦のために開催しています。

門司区医師会

●2013 門司健診フェア

対 象: 40歳以上の方 (前立腺がん検診は50歳以上)
 定 員: 抽選約1,200人
 日 時: 平成25年10月6日(日) 9時~15時
 場 所: 門司区医師会健診センター
 内 容: 平成24年度に開催された「2012門司健診フェア」に延べ1,320名の方に受診頂きました。特定健診・がん検診に加え、管理栄養士による食生活の指導は、毎日の生活を見直すキッカケとなり大変好評でした。平成25年度も同様の内容で実施します。今まで大きな病気をしたことなく、健康に自信のある方も1年に1度はご自身の身体をチェックしましょう。健康な毎日を過ごせるよう、ぜひご応募下さい。
 問い合わせ先: 門司区医師会健診センター
 門司区小森江3-12-11 TEL 371-1583

門司区老人クラブ連合会

●門司区老人クラブ福祉大会

対 象: 門司区内老人クラブ会員
 定 員: 先着 約400人
 日 時: 平成25年9月25日(水) 13時~15時30分
 場 所: 門司市民会館 (門司区老松町3-2 TEL321-2907)
 内 容: 白・米寿者会員に記念品贈呈、単位クラブ会長10年勤続表彰、門司区警察署交通課による「いきいき講習キャンペーン」アトラクションとして日本舞踊、筑前琵琶等
 問い合わせ先: 門司区老人クラブ連合会 TEL 322-1885



ストレスに関して、前回は「お酒の話」、今回は「たばこの話」でした。どちらも、なかなかやめられないですね。お酒は、適量であればやめる必要はないですが、たばこは、今やとっても肩身の狭い存在になっています。公共の場所からはすべて追い出されています。禁煙を目指す人の、涙ぐましい努力はやってみないと分かりません。今回の記事をご自身の健康のためにもぜひ参考になさってください。

本誌に対するお問い合わせは
 しあわせネット門司 健康・生きがいづくり部会 電話:331-1881 (内線 449)