

みんなで実践していこう！ 健康生活を！！

－「うしく健康プラン21」を知っていますか？－

「うしく健康プラン21」は「すべての市民が、どのような健康状態であっても、自分らしくいきいきと生涯を過ごすことができる」ことを目的に、市民自らの健康観に基づき、市民と行政・関係機関がともに考え、ともに行動していく健康づくりの指針です。

今年度の重点テーマは「とおざけようタバコお酒」です。あなたの生活から「タバコ」「お酒」は遠ざかっていますか？

保健

センター

通信

市健康管理課(保健センター)

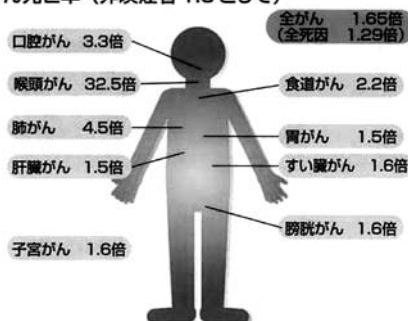
☎ 873-2111 内線 1742～4

タバコ

◆タバコを吸うと、どうなるか知っていますか？

タバコは、ほとんどの生活習慣病に悪影響を与えます。喫煙が多くなるとがんの発症にかかわっていきなり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、歯周病、老化の促進、さらに生まれてくる子どもへの悪影響などがあります。

●非喫煙者と比較した喫煙者(男性)のがん死亡率(非喫煙者1.0として)



◆タバコの煙は、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼしています

タバコは、直接吸った煙よりも、漂っている煙のほうがニコチンなどの有害物質が多く含まれています。そのため、喫煙者本人よりも、近くにいる非喫煙者のほうが健康を害する危険度が高くなっています。

◆タバコは、やめたもの勝ち！

勇気をもって禁煙を！

「できることなら禁煙したい！」と考えたらやめどきです。たばこをやめたその日のうちに効果が現れます。なお、禁煙治療に医療保険が適用されるようになります。



禁煙サポート相談

市保健センターでは「タバコをやめたい」「家族にタバコをやめてもらいたい」と思っている人への相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

相談日 9月7日(金)、10月5日(金)、11月15日(木)、12月13日(木)、1月8日(火)、2月13日(水)、3月19日(水)

※事前に電話予約が必要です。

相談内容 尿検査、一酸化炭素呼気測定、保健師によるカウンセリングなど

お酒

適量のお酒は「百薬の長」と言われ、適量を飲酒すればストレス解消や心臓病予防により効果があります。晩酌程度にとどめ、週に1日休肝日を設けましょう。



主なお酒の適量の目安 <参考> ご飯茶わん 1杯 / 150g 252kcal

「第2回健康まつりinうしく」開催

テーマ とおざけようタバコお酒

日時 10月21日(日)午前10時〜午後3時(開場9時30分)

場所 市保健センター

内容 ①タバコ・お酒に関する専門講師による講演会(1講演30分程度)②計測コーナー(骨密度、動脈硬化測定など)ヘルシーメニューの試食やレシピの紹介、体力テスト、タバコヤニ検査、アルコールパッチテスト、

特産物販売、わくわくマジックショーも実施予定。

※託児室もご用意しています。多くの市民の方々が楽しめる内容を企画しますので、お誘い合わせの上、ご参加ください。

◆動脈硬化測定を希望される方は、事前予約となります。9月15日号広報紙に予約手続きについてお知らせします。

大募集！健康標語、健康川柳、あなたの健康法

健診で明日の体を考えよう やめてよかったタバコ

応募方法 「私の健康法、健康標語、健康川柳」を次のいずれかの方法でご応募ください。

発表および受賞式

当日消印有効。

①保健センター窓口の応募用紙で
②市ホームページの新着情報から
③はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入して、

まつりinうしくの開催会場で発表。また優秀作品には、当日受賞式を行います。素敵なプレゼントを用意しています。

「〒300・1292牛久市中央3・15・1牛久市保健センター健康法等募集係」まで。

問い合わせ 市保健センター ☎ 873・2111 内線1742

9月9日は救急の日です

私たちは、いつ、どこで、突然のけがや病気に襲われるか分かりません。そんなときに、家庭や職場でできる手当てを応急手当といえます。病院に行くまでに応急手当をすることで、けがや病気の悪化を防ぐことができます。

救命処置の流れ(心肺蘇生法とAEDの使用)



反応の確認



人工呼吸



胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ



AED電源を入れる



パットを貼り、音声メッセージに従い離れる



ショックボタンを押す

人工呼吸2回 (省略する場合あり)

- 口対口で鼻をつまみながら息を吹き込む
- 胸が上がるのが見えるまで
- 1回約1秒間かけて
- 2回続けて試みる

胸骨圧迫30回

- 胸の真ん中(乳頭と乳頭の真ん中)を圧迫
- 強く(胸が4~5cm沈むまで)
- 速く(1分間に100回のテンポ)
- 絶え間なく(30回連続)
- 圧迫と圧迫の間は力を抜く(胸から手を離さずに)

お知らせ

9月9日(日)午後2時から4時ごろまで、イズミヤ牛久店2階で救急広場を開催します。今回紹介した心肺蘇生法とAEDの体験ができます。実際に見て、触れて、体験してください。皆さんの参加をお待ちしています。また、牛久消防署では、毎月救急講習会を実施しています。講習会の参加申し込み・お問い合わせは、牛久消防署救急課(☎873-0119)まで。