

5月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます
編集終了時点での予定です

弓削保健センター ☎77-3700

おたっしゃクラブ ★

13日(水) 10:00 ～ 12:30 弓削開発総合センター

14日(木) 10:00 ～ 12:30 下弓削中央集会所

14日(木) 10:00 ～ 12:30 久司浦集会所

27日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ ★

11日(月) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

健康相談 ★

12日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

14日(木) 10:00 ～ 11:00 久司浦集会所

特定健診・がん検診 ★

18日(月) **延期** 弓削開発総合センター

19日(火) **延期** せとうち交流館

20日(水) **延期** せとうち交流館

21日(木) **延期** 弓削保健センター

22日(金) **延期** 弓削保健センター

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

18日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

25日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

健康相談 ★

14日(木) 10:00 ～ 11:00 3分団集会所

おたっしゃクラブ ★

20日(水) 10:00 ～ 12:30 3分団集会所

21日(木) 10:00 ～ 12:30 西浦集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」 ★

15日(金) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

特定健診・がん検診 ★

26日(火) **延期** 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

―すきま時間体操―

腸は食べ物の消化をするだけでなく、免疫細胞の約70%が存在する器官です。その免疫細胞は、血流に乗って全身に運ばれ、体中で体内に入ってきた細菌と戦ってくれます。免疫力を最大限に引き出すためには、便秘を解消し、腸内環境をよくすることが大切です。食事や水分摂取に気を付けるだけでなく、体の外からも腸を刺激してみましょう。

腸もみ

便がたまりやすい部位である、腸の四隅（左右の肋骨の下・左右の腰骨あたり）を体の前後でつかみ、ゆっくりもむ。10回×1日2～3回



体ねじり肘膝つけ

座った姿勢で、ゆっくり体を左にひねり、同時に左腿を上げて、左膝と右肘をつけて3秒保持。左右交互に10回ずつ1日2～3回



普段から、姿勢を正すことも心がけましょう。腸管がつぶされず、便の流れもよくなります。

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

健康相談 ★

14日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城支所2階

21日(木) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

にこにこ広場 ★

14日(木) 14:00 ～ 16:00 北集会所

19日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発センター

特定健診・がん検診 ★

27日(水) **延期** 岩城保健センター

28日(木) **延期** 岩城保健センター

29日(金) **延期** 岩城保健センター

育児教室 ★

22日(金) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

健康だより

弓削保健センター ☎77-3700
生名保健センター ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755



知っていますか？

喫煙は、

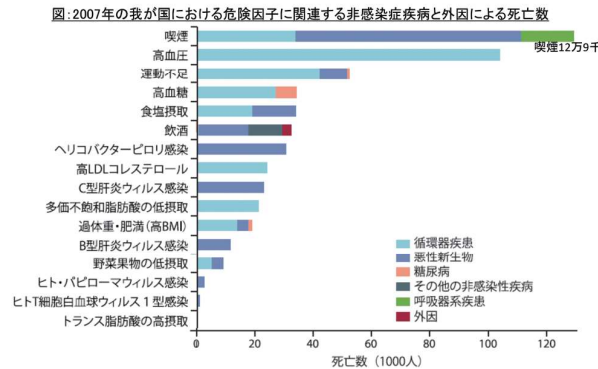
第1位

日本人の**死亡**における**予防可能な危険因子**

つまり、たばこに関することは、日本人の命や健康を守る重要な健康課題です。

たばこは、構造により3種類に分類されます。

- ・紙巻たばこ：従来からあるたばこ
- ・加熱式たばこ：現在使用者が増加しており、新型たばことも言われている
- ・電子たばこ：ニコチン含むものは販売禁止



使用者が増えている「加熱式たばこ（新型たばこ）」について

たばこ会社のキャッチコピー

有害性成分の〇〇%低減

陥りやすい誤解（間違いです！）

病気になるリスクも減る（健康被害が減る）

加熱式たばこからでる有害物質の量は、紙巻たばこ比べて少ない物質とそうでもない物質があります。有害物質の種類は同様に多く、ニコチンも含まれています。また、たばこの害は量ではなく、喫煙期間が問題となるため、つまり・・・

加熱式たばこの**リスク**は、紙巻たばこ**同じ**！！

たばこの表記を見てください。
たばこ会社も喫煙のリスクについて記載しています。それでも喫煙するのは・・・

Q 加熱式たばこにして、本数が増えたけど大丈夫だよな!!

紙巻たばこより有害性物質の量が増えている可能性もありますよ。
(血中ニコチン濃度の関係で、加熱式たばこに変えて本数が増える人がいます。)

紙巻たばこはベランダで吸ってたけど、
加熱式たばこは煙が出ないからリビングで吸ってるんだよ。
加熱式たばこも全く煙が出ないわけではありません。
また、喫煙後の呼気中には、有害物質が含まれています。
相対的に、周囲への受動喫煙のリスクはありますよ。

A

加熱式たばこについて、わかっていないこと

★加熱式たばこの長期使用による**未知のリスク**

人類史上初めて体内に入れる2つの化学物質が使用されています。これらを肺の奥まで吸い込む経験（影響）が加熱式たばこによって始まっているため、体や健康に対するリスクがどの程度あるかわかっていません。

《あるべき姿》

自分や周りの人の命や健康のためにも、
20歳になるかどうかにかかわらず喫煙しないようにしましょう。

