

山之内すずさんが
ハタチ市長に就任！
山県市の映えを探します！

山県市は令和5年4月に市制20周年を迎えます。それを記念して若者を中心に絶大な支持を集める山之内すずさん主演の「おしえて！ハタチ市長」動画を配信しています。山之内すずさんがハタチ市長となり、山県市の映えを求めて奔走する物語となっています。

果たして山県市に映えはあるのか、山之内すずさんが見る山県市の魅力とは・・・。

動画は左の2次元コードから、令和5年12月31日まで見ることが出来ます。ハタチ市長のInstagramやHPもぜひチェックしてください。



動画は
こちら



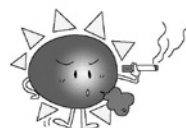
Instagramは
こちら



HPは
こちら

一無、二少、三多で生活習慣病を予防!

2月は全国生活習慣病予防月間



一無(無煙、禁煙)

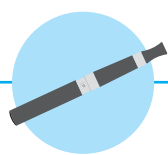
たばこは万病のもと! ~あなたと地球の環境のために禁煙を~

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など多くの病気と関係しています。たばこの煙は、喫煙者だけでなく周囲の人にも健康被害があるとされています。禁煙は健康への近道です。

☎健康介護課 TEL22-6838

新型たばこの使用に要注意!

近年、使用する人が増えている新型たばこ(電子たばこ、加熱式たばこ)は、販売開始からの年月が浅いため、長期使用に伴う健康影響は明らかになっておらず、健康被害の可能性がります。



電子たばこの特徴

- ・香料などを含む溶液を電氣的に加熱し、発生させたエアロゾル(蒸気)を吸入する製品。
- ・日本ではニコチンを含むものは販売されていない。
- ・健康に影響を及ぼす可能性のあるホルムアルデヒド、アセトアルデヒドといった発がん性物質などの発生が報告されている。



加熱式たばこの特徴

- ・たばこ葉やたばこ葉を加工したものを、電氣的に加熱し発生させたニコチンと化学物質を吸入するタイプのたばこ製品。
- ・主流煙のニコチン量は紙巻きたばこと同様か7~8割程度。
- ・ニコチン依存症に陥り、使用を中止することが困難になる。

たばこには依存性があります

ニコチンにより満足感やリラックス効果を得ることで、「吸わずにはいられない」状況(ニコチン依存症)をつくりだし、習慣化していきます。たばこをやめるには本数を減らすだけでは効果がありません。1本も吸わないことが大切です。

禁煙治療では、ニコチンパッチやニコチンガムを使用して、楽に禁煙できる方法もあります。禁煙治療は健康保険が適用されます。禁煙直後から身体はたばこのダメージから回復しようと機能し始めます。

もし禁煙をしたいと思ったら、気軽に健康介護課に相談してください。保健師が一人一人にあった禁煙方法を一緒に考えます。1日でも早く禁煙に取り組み、自身だけでなく周囲の大切な人の健康を守っていきましょう。



2月4日はワールドキャンサーデー

世界中の一人一人が、がんに関する意識を高め、知識を増やし、がんに対して行動を起こすことを目的として、世界が一体となってさまざまな取り組みを行う日です。

がんに対して、予防は最高の薬です。生活を見直し、がん検診を年1回受診しましょう。

健(検)診は不要不急ではありません!

国立がん研究センターの院内がん登録全国集計によると、コロナ禍の健(検)診の受診控えにより早期がんの発見が減少しています。

がん検診はより早期にがんを発見することを目的に行っています。異常があった場合、精密検査を受けるまでががん検診です。発見が遅れることで、治療による患者の負担が増えるだけでなく、命の危険性もあります。

健(検)診は自身の健康状態を理解し、生活習慣を振り返る絶好の機会です。今一度、自身の健康管理について考え直してみましょう。