

今こそ禁煙にトライ！ タバコをやめることで得られるメリット

喫煙は病気の原因になる、お金がかかるなどのデメリットがあることは知っていても、なかなかやめられないもの。そこで、タバコをやめることで得られるメリットを紹介します。

メリット① 生活習慣病のリスクを減らせる

タバコの煙には約4,000種類の有害化学物質が含まれており、様々な病気の原因になっています。

メリット② 将来歯を失うリスクを減らせる

タバコの有害物質は歯周病などの原因になり、喫煙者は将来歯を失う危険性が2～3倍高いと言われています。

タバコをやめるために

タバコには依存性があるため、喫煙しないと禁断症状でイライラやストレスが発生することがあります。禁煙は強い意志を持つことが大切です。うまくいかないときは、禁煙外来を活用しましょう。



▲禁煙外来はこちら

4月から健康増進法の改正で、原則屋内禁煙に

市役所や学校などの公共施設に加え、ホテルや旅館、飲食店などの第2種施設では、原則的に屋内禁煙になりました。喫煙室は「3密」です。呼吸器疾患がある人や喫煙者は重症化するケースがあります。新型コロナウイルス感染を予防するためにも、禁煙にトライしましょう。

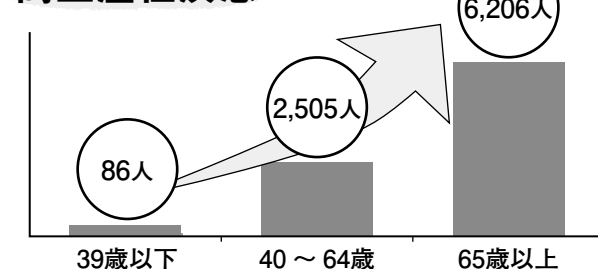


40歳から74歳の 国民健康保険に加入している人へ 受けよう 特定健診！

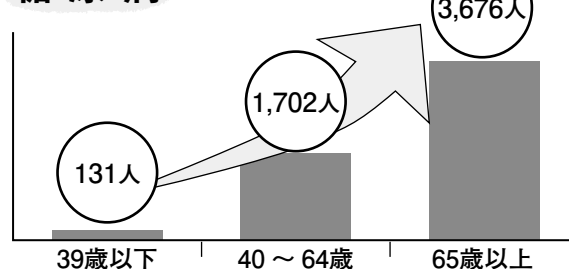
本市の生活習慣病の傾向として、年齢が上がるにつれ患者数が急激に増えています。

■生活習慣病に関する年代別の患者数比較(天草市) ※国民健康保険加入者の特定健診結果から

高血圧性疾患



糖尿病



「特定健診を受けておけばよかった…」では遅い！

生活習慣病はほとんど自覚症状がないままに進行しています。脳梗塞や心筋梗塞などは突然発症し、手足の壊死や失明はじわじわと襲ってきます。

そのチェックのために、発症リスクが高まる40歳以上の人は年に一度の健診を！ ▲健診の日程はこちら



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう！

①換気の悪い 密閉空間



②多数が集まる 密集場所



③間近で会話や 発声をする 密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には
消毒などを行ってください。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ

検索

『出典：首相官邸HPより』

新型コロナウイルス
感染症の相談窓口

天草保健所 ☎23-0172 (9:00～19:00)

※病院に掛る際の注意！

必ず電話で症状を伝えてから病院に行ってください。

インターネット、電話、郵送による

適度に体を動かして体力の維持を！

体を動かさないでいると筋力が衰え、動きが鈍くなったり姿勢が悪くなったりします。みんなで集まって運動できないときでも、自宅でできる運動で体力を維持しましょう。

～こんな運動はいかが～「スローステップ運動」

台を昇り降りする簡単な運動です。有酸素運動でお腹やお尻、太ももなどの大きな筋力を使うため効果的にエネルギーを消費できます。好きな時に行うことができ、続けやすいのも魅力です。

- (1) 高さが20cm程度の踏み台または階段で行います。
- (2) まずは右足で昇る、右足で降りるを10回。次に左足で昇る、左足で降りるを10回。
- (3) (2)を繰り返します。左右の回数に偏りがないように行いましょう。



※必要に応じて手すりにつかまって行ってください。

※段差がなくても、床に置いたタオルを前後に踏み越えるだけでも運動になります。

【ポイント】

- お腹に力を入れて足の音が大きくなるようにすると体幹が鍛えられます。
- 1日トータル30分程度を目標に取り組みましょう。
- 1秒に1ステップから始めて慣れてきたらペースを上げましょう。

室内でできる運動や、健康づくりのための情報を市ホームページでお知らせしています。ぜひ一度ご覧ください。



市ホームページ

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620

天草東保健福祉センター(栖本町) ☎66-3355

天草西保健福祉センター(河浦町) ☎75-3301

天草市産前産後サポート事業 * ハハトコ *

参加無料

子ども連れ
家族でOK!

ティータイム
交流あり

催し	日時・場所	内容	問い合わせ
マタニティ カフェ	5月23日④ 天草東保健福祉 センター(栖本町)	交流、産前の過ごし方	NPO法人子育てネット ワークわ・わ・わ ☎080-2741-6382 ※前日までに申し込み。
ファミリー カフェ	5月24日④ たからじま保育園 (下浦町)	ベビーマッサージ、交流 相談対応	
マタニティ サークル	5月28日④ 天草東保健福祉 センター(栖本町)	マタニティヨガ、交流	

健康ポイント～申し込み受付中～

個人向け健康ポイント

運動の取り組みや各種イベントに参加するごとにポイントがもらえる健康ポイント事業。規定のポイントを貯めると商品券に交換できます。

今年度は、頑張った分だけ商品券もUPします！外出自粛要請が出ている今だからこそ、屋内でできる運動をして身体も心も元気に過ごしましょう。



対象者：市内在住または勤務・在学している18歳以上の人(高校生は除く)

実施期間：5月1日～令和3年2月28日

申込期間：4月27日～令和3年1月31日

申込受付：①市のホームページから申し込んでください。

次の「申し込みコード」を読み込んでインターネットで申し込むか、申請書を市ホームページから印刷し郵送してください(郵送料は個人負担)。

〒863-0034 天草市浄南町4番15号

天草中央保健福祉センター

②次の申込専用電話番号に電話で申し込んでください。

(土日祝日除く午前8時30分～午後5時)

申込専用電話番号 ☎27-5277、☎66-3355、☎75-3301



申し込みはこちらから



※新型コロナウイルスの感染拡大を避けるため、窓口での申し込み受付は現在行っていません。また、電話受付の混雑を避けるために、5月31日までに申請した人は、5月1日からの取り組みもポイント対象とします。カードがお手元に届くまで、ご自身でカレンダー等に記録してください。



事業所向け健康ポイント

今年度も事業所向け健康ポイントを開始します。事前にくまもとスマートライフプロジェクト応援団の登録が必要です。※ポイントは事業所に付与されます。

対象事業所：くまもとスマートライフプロジェクト応援団登録事業所

実施期間：5月1日～令和3年2月28日

申請期間：5月1日～11月30日 ※土日祝日除く

達成ポイントおよび商品券：600～700ポイント未満＝10,000円

700ポイント以上＝20,000円

※事業所の規模や取り組み人数などの要件がありますので、詳細はお尋ねください。



くまもとスマートライフプロジェクト応援団