

地域で活躍している 健康推進員を紹介します

健康推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに各地域で活動しています。今年度は会員102人で料理講習会や小中学校での食育教室、啓発活動などを通して、食育や健康づくりを推進していきます。

問健康政策課〔保健センター〕

☎72・4008 ㊚72・1481

行政区	氏名	行政区	氏名	行政区	氏名	行政区	氏名	
三雲	青木 静江	柑子袋	内林富士子	東寺	横山沙智世	イワタニランド	高柳奈穂子	
	奥村 博子		山元かな糸		吉川美野里		竹村 純子	
	尾中 順子		石部東	大西ひとみ	西寺・丸山	竹内 由季	近江台	松本 高治
	西村眞喜子			明石 雪子	岩根東口	平井 裕子	ハイウェイサイドタウン	浅井 春美
妙感寺	岡元 敏子	住田 英樹	岩根東	木田 あや	井上美智子			
	奥村 房子	久保恵美子		柴田 茂子	堀添 朋子			
吉永	鍋野 道子	石部中央	松井 圭子	岩根西	園田 弘子	脇坂 良弘		
	西村 恵子		青木 佳子		高畑 久江	下田北	松本 昌代	
夏見	山中 清子	石部西	白川美代子	岩根西	角田 孝子	中山	寛 篤子	
	高橋あつ子		大嶋野里子		澤田 郁子		工藤サナエ	
	西岡みゆき		山出富貴子		橋本 圭子		木田あけみ	
針	八太千代子	岡出	早川 茂子	岩根花園	伊藤 裕美	緑ヶ丘	菊池 祥子	
	杉端 順子		吉川 厚子		井上由美子	桐松	海津 永恵	
	鳶岡 和代	宮の森	村上 昭子		谷口美重子	堂の城	大蔵 清乃	
	八田 幸子		青石八重子		望月しげ子	湖南団地北	的場 信子	
	森本八千代		増田世津子		吉田 艶子	井上 典子		
ルモン甲西	尾崎早智子	柴田 洋子	正福寺	園 百合子	湖南団地中	梶原 節子		
中央	一宮 初子	宝来坂	藤崎みゆき	北山台	今泉 雅代	湖南団地南	池田 葉子	
	濱田みね子		桑原田美知子	菩提寺	高崎 幸子		高井 玲子	
	川村八重子		蒲生久美子	みどりの村	中野美智代		細川ゆかり	
平松	前野 睦子	石部南	玉越登久子	みどりの村	川口 富江	湖南団地南	森田三登利	
	百田みよ子		篠田 喜代		山口美由里		西山由貴栄	
柑子袋	天野 隆子	石部南	川村 洋子	みどりの村	橋本由美子	※平成29年4月1日現在 (敬称略) ※太字は平成29年4月から活動している健康推進員です。		
	中村美智枝		藤井千代子		平野 弘子			
	中森志津子		加藤 律子		塚本 道子			
	陌間 さと	山元 智美	黒川 恭子					
	小島 祐美	東寺	木田 操		三上台			

日本では6月6日までが禁煙週間です

日本の喫煙による年間死亡者数は12~13万人、受動喫煙によって約6,800人が死亡しています。

受動喫煙の恐怖

受動喫煙により、タバコを吸わない人の体内からも実際にタバコの成分が検出されます。自分の意思とは関係なく、喫煙している状態です。

なかなかやめられない喫煙は、「ニコチン依存症」という病気です。

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質(ドパミン)を放出させます。ドパミンが放出されると、喫煙者は快感を味わいます。同時にもう一度吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の1本を吸って再び快感を得て、さらに1本が欲しくなるという悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症です。



禁煙の薬の力を借りて、「楽に」「確実に」「お金をかけずに」禁煙しませんか？

禁煙治療は健康保険などで保険適用となる場合があります。市内では、岩根診療所(TEL 72・0039)、こうせい駅前診療所(TEL 71・3222)、甲西中央クリニック(TEL 71・3150)で保険適応の禁煙外来があります。

また、市では個別禁煙サポートを随時行っていますので、気軽に健康政策課へ相談してください。