

2016年

# 5月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H28.5.1

**5月31日** は **世界禁煙デー**

**5月31日** ～ **6月6日** は **禁煙週間** です！

C

O

P

D

慢性閉塞性

肺疾患

**COPD**は20年以上の喫煙歴を経て発症するタバコ病です！！

加齢とタバコに含まれるニコチンやタール等による慢性的炎症で、肺の細胞が壊れ、息が吐き出しにくくなるため息苦しくなります。一度壊れた肺胞は元に戻りません。

▼次の症状がある方は**要注意**...

- ・階段の上り下りで息切れがする。
- ・風邪でもないのに咳や痰が出る。
- ・風邪が治りにくく、咳や痰がでる。
- ・喘鳴がある。
- ・呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある。



治療の第1歩・そして受動喫煙防止のためにも **禁煙！！**

喫煙を続ける限り、あなたの病気の進行を止めることはできません。

また、あなたのタバコの煙であなたの家族やあなたの周りの大切な方々が、（あなたのタバコの煙を直接吸い込む、あなたとの会話時に呼気から出る有害成分を吸い込む、あなたのタバコの煙が染み付いた洋服、頭髮、手などから出るタバコの残留物質を吸い込む）受動喫煙の害を受けてしまいます。



**だから禁煙！ やっぱり禁煙！**

**この機会にぜひチャレンジを！！**

か

む

て

ん

5月  
スタート!



健

康

マ

イ

レ

ー

ジ

市民の皆さんの主体的な健康づくりを応援する事業です。健康づくりの取り組みをポイント化し、楽しみながら健康とお得を受け取っていただけるようにいたしました。



## ポイントカードをもらう

健康課窓口で配布。その他 対象事業の参加会場で配布。

5月～

### ポイント をためる

1・2・3

全てのポイント  
が必要

1. 健康目標を決め2週間取り組む … **10ポイント**
2. 健診・検診を受ける… **30ポイント** (職場でもOK!)
3. 健康づくり事業へ参加する… **10ポイント**  
 ・5/18 ラジオ体操 de プラス 10  
 ・6/25 市民健康福祉まつり 参加でポイント get!



続けて  
めざそう!  
健康アップ!

## 50ポイント達成! 交換・応募で**特典**を受ける

\*健康課窓口にてカードを提出する。交換・応募は一人1回まで。

応募締切  
2/15

### 特典 1 : 全員に進呈

- 「やまがた健康づくり応援カード」
- 「記念品」

\* 「やまがた健康づくり応援カード」は発行から1年間有効です。県内の協力店に提示すると、サービスや特典が受けられます。

\* 交換期限は2月末日まで。

### 特典 2 : 抽選で

- ▼ 血圧計 2名
- ▼ 減塩しょうゆさし 10名
- ▼ マスク&手指消毒アルコール 10名
- ▼ エクササイズボール 10名
- ▼ 黒豆玄米茶 10名
- ▼ 新庄産つや姫2kg 10名

合計 52名様にプレゼント