

保健だより

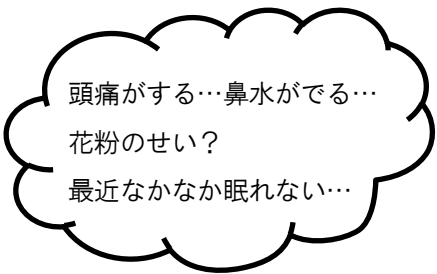
令和7年6月号 No.603
6月の保健福祉業務をお知らせします。

	曜日	行事	健康ポイント	場所	時間（受付）	対象者
2	月	こころの健康相談		保健センター	10:00～11:30	希望者
4	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30～14:50	申込者
5	木	インターバル速歩教室	1	保健センター集合 → 社会体育館	昼の部 8:30～11:00 夜の部 18:00～20:30	申込者
9	月	オーバード還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30～14:30	申込者
11	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30～16:20	申込者
		ノルディックウォーキング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30～15:00	申込者
		4ヶ月児健診		木曽町役場 本庁 はぐくみ広場	(14:00～14:30)	該当者個人通知
12	木	アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室	1	まめのわ フィットネスルーム	12:30～14:30	申込者
		乳房超音波検診	2	老人福祉センター	9:00～11:15 13:00～14:00	申込者
		マンモグラフィー検診	2	老人福祉センター	9:00～11:15 ※午前のみ実施	申込者
16	月	特定健診、ヘルスアップ健診、 後期高齢者健診、前立腺がん検診	3	老人福祉センター	10:00～15:30 (11:30～13:30除く)	該当者個人通知
17	火	特定健診、ヘルスアップ健診、 後期高齢者健診、前立腺がん検診	3	村民センター	8:30～15:30 (11:00～13:00除く)	該当者個人通知
18	水	特定健診、ヘルスアップ健診、 後期高齢者健診、前立腺がん検診	3	村民センター	8:30～14:00 (11:00～13:00除く)	該当者個人通知
		まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30～14:50	申込者
24	火	乳児健診		保健センター	(13:15～13:30)	該当者個人通知
25	水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30～16:20	申込者
		インターバル速歩教室	1	社会体育館	昼の部 13:30～15:00 夜の部 19:00～20:30	申込者
		福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
27	金	オーバード還暦の マシントレーニング教室	1	まめのわ フィットネスルーム	13:30～14:30	申込者
28	土	ふれあいクッキング	1	保健センター	10:00～12:00	申込者 (男性優先)

365日24時間つかえる安心ダイヤル



電話番号は各戸配布をご覧ください。



相談料
通話料
無料

こんな時
ご相談ください！

全国 36 万件を超える医療機関データベースからご要望にそった医療機関をご案内します
経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします。
住民の皆様がご利用いただけますプライバシーは厳守されますので安心してご利用ください。

委託先：ティーベック株式会社

6月のふれあいクッキングのお知らせ

おいしくて、身体にもやさしい簡単にできるものを作ります。
お気軽にご参加ください。

“今回は主に男性の方を優先に受け付けますが、女性の方も参加できます。”

日 時： 6月28日(土) 10:00～12:00

場 所： 保健センター

申し込み期限： 6月20日(金)まで

お申込みなど詳細は以下にお問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課
保健係
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会
奈良井
☎36-3441

5月31日は世界禁煙デー

禁煙週間 5月31日(土)～6月6日(金)

世界保健機構（WHO）は、平成元年に毎年5月31日を「世界禁煙デー」と決めました。また、我が国においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる1週間を禁煙週間と定め、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を行っています。

令和7年度の禁煙週間テーマ

「受動喫煙のない社会を目指して ～私たちができることをみんなで考えよう」

多くの命と健康を奪い続ける、たばこの怖さ「たばこは健康によくない」といわれますが、どうしてでしょうか。実は、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。これらの病気のリスクは喫煙を開始する年齢が早いほど増加します。さらに喫煙開始が早いほど、ニコチン依存症の程度が強くなり、喫煙本数が増え、禁煙しにくくなるだけでなく、アルコールをはじめ、違法な薬物乱用に進展しやすくなることが分かっています。

近年、たばこの健康影響が広く知られるようになり、わが国の喫煙率は低下しています。しかし、喫煙の健康影響は喫煙の流行から20～30年遅れて顕在化するため、今なお大きな健康被害が続いています。2019年時点で喫煙が原因で死亡したと推定された人数は年間約19万人にものぼっています。高血圧と並んで、日本人が命を落とす2大リスク要因の1つが喫煙なのです。

喫煙は、認知症のリスクを2～3倍も高め、日本人に多いアルツハイマー病、血管性認知症のいずれとも関係があります。また、喫煙は脳卒中や骨折などのリスクが高く、これらにより要介護の状態になりやすいことも分かっています。

禁煙は、認知症や寝たきりを予防する観点からも有効なのです。

