

みんなで進める!

健康おおぐち21 第二次計画

No.23

今回はたばこ・アルコール分野について紹介します!

たばこ分野 『喫煙しない!』

大口町の喫煙者の割合は男性26.0%、女性5.1%で、妊娠中の喫煙率は4.9%でした(平成24年度大口町健康実態調査)。喫煙や受動喫煙をすることで、脳卒中、がん、心筋梗塞、乳幼児の喘息など様々な病気のリスクが高くなります。また、妊娠中の喫煙は低体重児や乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。自身の健康・周囲の健康を維持増進するには喫煙しないことが一番です。

◎禁煙するとこんなにいい!



- ・心筋梗塞のリスクが低下する。
- ・咳や痰がとまる。
- ・食事が美味しく感じられる。
- ・口臭がなくなり、歯周病が改善する。
- ・肌の調子よくなる。
- ・貯金ができる。

1日1箱(420円) 吸う人の場合
→1年で15万3千円貯まる!

◎禁煙するには...

- ・禁煙仲間をつくろう!
- ・禁煙することを周囲に宣言しよう!
- ・気分転換しよう!
ガムを食べる、体を動かす、音楽を聴く、深呼吸をする等
- ・禁煙外来や禁煙の薬を活用しよう!
病院や薬局で相談できます!



アルコール分野 『楽しく健康的に飲めるお酒の量を守る』

過度の飲酒は脳の萎縮、アルコール依存症、脂肪肝、肝硬変、むし歯や歯周病等の健康被害を及ぼします。皆さん、節度ある適度な飲酒量をご存知ですか? 飲みすぎていませんか?

適度な飲酒量は1日平均純アルコール量で約20g程度です。



お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

※純アルコール量=飲んだ量(ml)×度数(15度もしくは15%なら0.15)×0.8

(厚生労働省「健康日本21」より引用)

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

今月の健康俳句

箱に買ふいちご頭の中でジャム

安藤 亮子

今月の健康川柳 ストレスを絶叫マシン吹き飛ばす

高橋 あや子

大口町ではいくつになっても自分らしく暮らせるまちを目指して、介護保険制度や高齢者福祉制度をおこなっています。

介護保険制度

①介護予防事業 (体力アップ教室・脳力アップ教室)

生活機能チェックで、心身や認知機能が低下している可能性がある方に対して、予防や改善を目的に教室を開催しています。(利用は月8回6か月を限度、所得に応じて利用負担があります。)

②高齢者のトレーニングジム・温水プールの利用助成事業

65歳以上の方を対象にトレーニングジム・温水プールを1回1000円、毎月各10回の利用ができるように「いきいきカード」を発行します。ご本人確認のため健康保険証や運転免許証などをお持ちの上申請してください。

高齢者福祉制度

①在宅生活支援費事業

転倒予防を目的に70歳以上の高齢者を対象に手すりの設置・入浴補助用具および補高便座の購入に対して、対象額10万円を上限に対象金額の9割または8割を補助します。※購入・設置前に事前にご相談ください。

②タクシーの基本料金の助成

町民税非課税で80歳以上の高齢者の方又は75歳以上の単身・高齢者世帯の方、要介護1以上の認定を受けた方に対して、タクシーの基本料金の助成をおこないます。(申請には印かんが必要です。)

③訪問理美容事業

要介護3以上、70歳以上の単身者、75歳以上の高齢者世帯のお宅に訪問し、理美容をしてもらうことに対し、訪問代として1回10000円の助成をします。(理美容代は実費)

高齢者と障がい者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



大口町地域包括支援センター

大口町地域包括支援センターは、高齢者や障がいのある皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活を続けられるように支援をおこなう機関です。

主な仕事

▽総合相談窓口

高齢者や障がい者、またそのご家族やご近所の方の相談を受け付けています。困りごとにより適切な関係機関へお繋ぎします。

▽介護予防活動

介護予防教室開催の案内や各団体への出前講座をしています。

▽権利擁護

消費者被害への対応や、高齢者虐待の早期発見や防止のための取り組みを関係機関と協力しておこなっています。

▽安心して暮らせる町づくり

高齢者や障がい者も安心して大口町に住み続けられるよう医療機関や行政機関などと連携し、支援をしています。

問合せ先

大口町地域包括支援センター
(社会福祉法人おおぐち福祉会 内)

94-2227

健康生きがい課

94-00051

