

しずおか健康長寿財団 だより 12

はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための各種事業で皆様をお待ちしております。

入会特典1	健康ウォーク・史跡めぐり・観劇（歌舞伎や宝塚、劇団四季）・各種健康講座など、バラエティに富んだ研修旅行や地区講座に参加（有料）できます。 ☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。主に平日に開催します。 ☆財団職員とボランティアスタッフ・看護師（ウォーキングのみ）が同行しますので、安心してご参加いただけます。 ☆会員の同好会（ニュースポーツ、俳句の会など）に参加できます。
入会特典2	会員限定の割引サービスが受けられます。 ☆グランシップ主催の公演チケットやノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引きで購入できます。 ☆旅行会社ツアーや各種公演・講座・教室などの割引が受けられます。 ※その他割引サービスを計画中です。
入会特典3	財団事業のお知らせ ☆財団情報誌『すこやか長寿』（年4回発行）、財団主催の健康講座、すこやか長寿祭スポーツ大会・美術展、健康ふれあい交流会などの各種イベントの案内をお送りします。 ☆県立総合病院講演会など生活に役立つ健康・生きがいづくり情報をお送りします。

今年度は下記の事業を計画しています。受入先の状況により、今後変更になる場合もございます。

開催月	研修旅行	地区講座
4月	【自然・歴史】 椿山荘庭園散策&ランチと浜離宮 ～ゲートブリッジウォーク	
5月	【★サンコートラベルと共催実施】 家康公ゆかりの地・岡崎と日本三大稲荷・豊川稲荷	【ウォーキング&ノルディック】 富士の山と天子ヶ岳を眺めながらの平成の棚田ウォーキング（白糸・原地区）
	【★SBSプロモーションと共催実施】 元善光寺御開帳と奥天竜・不動温泉での入浴	【ウォーキング&ノルディック】 栗ヶ岳山頂「阿波々神社」（掛川市）の無間の井戸と磐座（地獄穴）を訪ねて
6月	【古典芸能】 思いっきり笑って・浅草寄席	
7月	【富士山シリーズ（健脚向き）】 富士山脚部を横断。富士山五合目双子山（ニッ塚）御殿庭下コース	
8月	【現代芸能】 「オペラ・アイダ」より・グランドロマンス「王家に捧ぐ歌」	【看護講座】 看護スタッフによる、身近で、役に立つ講座
9月	【産業・伝統】日本六古窯シリーズ 瀬戸焼散策と窯元見学	
10月	【自然・歴史】 松平（徳川）氏生誕の地 ボランティアガイド付き 王滝渓谷と松平郷歴史散策	
11月	【★サンコートラベルと共催実施（一泊二日）】 小江戸・川越と世界文化遺産「富岡製紙工場」	【ウォーキング&ノルディック】 稲取・細野高原、青い相模湾を眼下に、黄金色のすすきの大群生ウォーキング
	【★日本旅行静岡支店と共催実施】 内浦漁港で漁師飯と葦山反射炉散策	【ウォーキング&ノルディック】 眼下の城下町を一望、殿様気分になる「高根城」ウォーキング
12月		【交流】 会員の集い 講演会（予定）
1月	【古典芸能】 国立劇場・初春歌舞伎公演	【健康講座】 すこやか長寿祭美術展・健康講座
2月	【現代芸能】 劇団四季「ライオンキング」	
3月	【★トップツアー静岡支店と共催実施】 小江戸川越散策と鉄道博物館	【ウォーキング&ノルディック】 天女が舞いおりたという伝説の松「羽衣の松」ウォーキング
	【★トップツアー静岡支店と共催実施（一泊二日）】 東京スカイツリー&江戸情緒漂う「そらまち亭」での昼食と鬼怒川温泉	【ウォーキング&ノルディック】 岩本山と雁の群れが飛んでいるような雁堤ウォーキング

<年会費のご案内>

会員種類	年会費	備考
個人会員	3,000円	
ペア会員	(2名) 4,000円 (3~5名) 5,000円	同住所の方（夫婦・親子・兄弟等）
法人会員	10,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》 公益財団法人しずおか健康長寿財団 生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70（静岡県総合社会福祉会館4階）
TEL：054-253-4221 FAX：054-253-4222 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

たばこの話



澤本育美
西部検査所保健師



タバコは“百害あって一利なし”とよく聞きます。タバコを吸う人はもちろん、自分で吸わない人の体にもタバコが影響を及ぼしていることは広く知られていると思います。

これを機会に禁煙してみませんか？

喫煙者のがんによる死亡率は、非喫煙者の**1.5~32.5倍**に！（その他の病気にも影響します）



喉頭がん（32.5倍） 肺がん（4.5倍） 咽頭がん（3.3倍）
 食道がん（2.2倍） すい臓がん・膀胱がん（1.6倍）
 胃がん・肝臓がん（1.5倍）
 その他・・・気管支喘息（1.8倍） 胃潰瘍（3.4倍）
 十二指腸潰瘍（3.0倍） など

平山 雄による計画調査（1966~82）*タバコを吸わない人と比べた場合の危険度

思い立ったら禁煙してみましよう！！

くつろぎ型の人（やめたり、吸ったりしているので、いつでもやめられる）

- ・水を飲む、ガムをかむ
- ・禁煙できている自分にごほうびを（あらかじめ日数を設定し、禁煙が継続できたら自分をほめる）
- ・散歩や軽い運動をする



依存型の人（やめたいけど、どうしてもやめられない）

- ・禁煙仲間をみつける
- ・禁煙外来を利用する
- 一定の条件を満たすと、健康保険の適応になります。なお、条件を満たない場合でも、自費診療で治療は受けられます。禁煙外来の情報はインターネットなどで調べることができます。
- ・ニコチンパッチやニコチンガムなどを利用する



習慣型の人（きっかけがあれば、やめると思う）

- ・目標を設定し禁煙宣言（何のために禁煙するのか目標を決め、周囲にも禁煙を宣言しましょう）
- ・お酒に誘われても断る勇気をもつ（ついたばこを吸ってしまうお酒の席は、禁煙スタート時は避けましょう）
- ・吸わない環境づくりを心掛ける（灰皿やライターなどタバコに関するものを身の回りに置かない）
- ・自分の行動パターンを知る（起床後タバコを吸うなど、喫煙時の行動パターンを分析して、喫煙に結びつかない行動を考える）

逃避型の人（身体のことには気にせず、タバコを吸っていたい）

- ・失敗しても落ち込まない（途中で禁煙に挫折しても「今回の経験は、次回にきっと役立つ」と考えるようにする）

禁煙の効果

- がん・脳卒中・心筋梗塞などのリスクが減る
- 血糖・脂質が改善する
- 免疫力が向上する
- 体力が戻る
- 朝の目覚めが良くなる
- 血圧や脈拍が落ち着く
- 食べ物がおいしくなる
- タバコ代が浮く
- タバコのおいしさがなくなる
- 肌がきれいになる





AQUA



**TOYOTA
レンタリース**

トヨタレンタリース 浜松

元城店 ☎ 0120-01-0071
 浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097
 天王店 ☎ 0120-10-2234
 営業時間 8:00~20:00 年中無休（時期により短縮営業の場合あり）



PRIUS

トヨタレンタリース 浜松

磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211
 掛川店 ☎ 0120-71-0095
 URL <http://www.r-mark.co.jp>