

健康
ひとくちメモ

5月31日(日)は世界禁煙デーです

健康課 73-3014

毎年5月31日は世界禁煙デーです。また、厚生労働省は、5月31日(日)～6月6日(土)の1週間を禁煙週間としています。

シニアビデー
COPDという病気を知っていますか

COPDは、「慢性閉そく性肺疾患」といい、たばこの煙を吸うことで、肺の中の気管支に炎症が起き、咳やたんが長引くことや気管支が細くなることによって、呼吸がしにくくなる病気です。長年の喫煙が主な原因で、最終的には息切れがひどくなり、日常生活もままならなくなります。COPDを防ぐには、禁煙が最も有効な方法です。

あなたの煙で困っている人がいます

- ・たばこを吸わない周りの人にも害を及ぼす『受動喫煙』
- ・髪や衣類、ソファ、壁などに付着し、たばこの有害物質を吸い込むことで体に害を及ぼす『三次喫煙』



喫煙は自分1人だけの問題ではありません。

禁煙にチャレンジしよう

禁煙は、何歳から始めても疾患のリスクを軽減し、余命を伸ばす効果があります。

禁煙のコツ

1. 禁煙開始日に禁煙する理由を書き出す
2. 自分の喫煙行動や習慣を見直す
3. 喫煙のきっかけとなる環境や状況避ける
4. 喫煙しなくなった時の対処法を身に付ける
5. 禁煙の効果を意識する

禁煙開始後の効果

経過時間	効果
24時間後	心臓発作が起こるリスクの低下
数日後	味覚や嗅覚の改善
1カ月後	心臓や血管など循環器機能の改善
半年後	咳などが改善し体力が戻る
1年後	肺機能の改善



◀保険診療で禁煙治療ができる
県内の医療機関はこちらから

今日からあなたも、禁煙にチャレンジしてみましょう！

農林水産課 73-3040

みとよは旬の宝庫
産直だより

基本情報
名称 良心市たくま 電話 83-8262
住所 詫間町詫間680番地11
通常営業時間 午前8時～午後6時



『良心市たくま』

『良心市たくま』は、地元で大切に育てられた旬の野菜や果物、そして色とりどりの花がそろう産直市場です。

店内には、朝採れの新鮮な品がずらりと並び、季節ごとに変わる旬の恵みを楽しめます。花の中では、菊やマーガレットが特に人気の看板商品です。

約50軒もの地域の農家の皆さんが心を込めて育てた、野菜や果物、花ばなは、日々の食卓や暮らしに欠かせない存在です。季節ごとに地元のさまざまな農産物が並ぶ『良心市たくま』に、ぜひ一度来てみてください！



◀営業時間など
詳しくはこちらから

4/11 今年もスタート！
少年少女発明クラブ

少年少女発明クラブ開講式が行われ、市内外から約30人が参加しました。1年間、自由な発想を持って発明にチャレンジします。



香川高専詫間キャンパス

4/10 仲間とともに学び
新しい世界へ

第5回高瀬中学校夜間学級入学式が挙行され6人の新入生が入学しました。国籍も年齢も違いますが、仲間とともに大きな一歩を踏み出しました。



高瀬中学校

4/4 桜の舞うなか 謹之丞まつりを開催

第41回謹之丞まつりが開催され、特設ステージでは、財田町の伝統的な「鉄おどり」が、保存会の皆さんによって披露されました。また、和太鼓演奏やカラオケ大会なども行われ、観客は雨の中でも、まつりや満開の桜を楽しんでいました。



戸川ダム公園

4/4 朝日山を彩る満開の桜

「朝日山森林公園桜まつり」が開催され、約2,000本の満開の桜を楽しむ花見客が訪れました。会場では地元産の野菜なども特別販売されました。



朝日山森林公園

3/27 桜の保全活動や歴史を学ぼう

「紫雲出山さくら鑑賞会」が開催され、小学生など約30人が参加し、桜保全活動の説明を受けたり、紫雲出山遺跡の出土品に触れて歴史を学んだりしました。



紫雲出山