

受動喫煙をなくしましょう

たばこは、肺がんなど多くのがん、心臓病や脳卒中などの循環器の疾患、喘息や気胸などの呼吸器疾患などにかかるリスクを高めます。

また、そのリスクは、たばこを吸わない人へ及ぶこともあります。喫煙者が吸い込む煙（主流煙）だけではなく、たばこから立ち昇る煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質や発がん性物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

平成30年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、飲食店を含む、ほとんどの施設が令和2年4月1日から原則屋内禁煙になります。特に子どもや妊娠中の方、持病を持っている方などは、健康への影響が大きく健康被害を受けることを防ぐため、配慮が必要です。

これを機会に禁煙を考えている方は、一度、保健センターへご相談ください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	1月14日(火)、21日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センター ひまわり
元気はつらつサロン 予約不要	1月8日(水)、15日(水)、22日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センター しいの木
うたごえクラブ 予約不要	1月9日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センター さざんか
オレンジカフェしいの木 予約不要	1月27日(月) 午後1時30分～午後3時	認知症の方やその家族、その他の住民の方	総合福祉センター しいの木
まちかど健康長寿教室 予約不要	1月7日(火) 午後1時30分～午後3時30分	65歳以上の方	保健センター
	1月17日(金) 午前10時～正午		富士学習等供用施設
介護支援ボランティア 説明会	1月20日(月) 午前10時～午前11時	65歳以上で要支援・要介護認定等を受けていない方 (持ち物：介護保険被保険者証、 保険登録料250円、印鑑)	保健センター

包括支援センターあおぞらだより

権利擁護講演会

最期まで自分らしく生きるための備え ～成年後見制度について知ろう～

成年後見制度とは

認知症や知的障がいなどの理由で判断能力が不十分な方の預貯金などの財産の管理、医療や介護サービスを利用するための契約を行い、正しく利用できるように支援をしたり、本人にとって不利益な契約の取り消しをおこなうことで、その方の財産や権利を守る制度です。

▶講演会のご案内

成年後見制度についての知識と理解を深めていただき、必要な時に制度を利用できるよう、わかりやすく寸劇をまじえた講演会を開催します。講演会后、終活無料相談会も行いますので、ぜひご参加ください。

▶とき

1月29日(水) 午後1時30分～午後3時

▶ところ

社会教育センター3階 視聴覚室

▶テーマ

「最期まで自分らしく生きるための備え～成年後見制度について知ろう～」

▶講師

コスモスあいち所属 行政書士

▶対象者

65歳以上の住民とその家族

▶定員 70名程度

▶申込み

1月28日(火)までに、地域包括支援センターあおぞらへ電話または来所してお申し込みください。当日参加も可能です。

▶申込み・問合せ

地域包括支援センターあおぞら

☎28・0932

