

「がばい」 たっしゅかプラン

11・12月は

# 「タバコ・飲酒を」控えんばあー!

月間です



「COPD」をご存知でしょうか?

タバコの煙や微小な粒子を吸入することにより、気管支の炎症や肺が破壊される病気のことで、「慢性閉塞性肺疾患」といわれるものです。別名「たばこ病」とも呼ばれ、日本には500万人以上がいると推計されており、治療を受けている人は5%です。

がおき、重症化すると在宅酸素療法が必要になります。

◎こうなる前に、予防・早期発見・早期治療が決め手です。

◇禁煙はCOPDの最大の予防です

◇喫煙をする時は、周りの人のことを考えましょう

11月に、市内の自治公民館・集会所を対象に、禁煙・分煙アンケートを実施します。昨年のアンケートでは、3分の1が禁煙・分煙を実施されてきました。

特に身近な人には、「吸わないで」とは言いにくいものです。地域で、みんなの健康を考えてみましょう。

問 くらし部健康課 (23) 9135



担当:野田

- タバコを吸う方で、こんな症状はありませんか?
  - ・風邪でもないのに咳や痰(たん)が続く
  - ・痰が粘ついたり、膿がまじつたようにみえる
  - ・呼吸するとゼイゼイしたりヒューヒューいう
  - ・歳のわりに疲れやすい
- COPDが心配される人は?
  - ・喫煙の習慣がある人や過去に喫煙したことがある人
  - ・喫煙者の周囲にいる人
- COPDが進行するとうなるの?
  - ・少し体を動かすだけでも充分な酸素が取り入れられない状態(低酸素)

## 麻疹風疹混合ワクチンの予防接種はお済ですか?

予防接種法の改正により、麻疹風疹ワクチンは2回接種することになりました。対象者の方には、今年4月に個別通知でお知らせしておりますが、対象年齢を越えたと公費での接種は受けられなくなりまして、お済でない方は体調の良い時を選んで早めに受けるようにしましょう。

問 こども部未来課子育て係 (23) 9215



担当:徳永

### 麻疹風疹混合ワクチン予防接種 (H20年度)

対象者	
第1期	1歳以上～2歳未満
第2期	平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
第3期	平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ
第4期	平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ
接種期間	平成20年4月1日～平成21年3月31日まで

## 参加者募集

### やまうちまるごと体験ツアー

日時 11月8日(土)・9日(日)

9時～15時

会場 武雄市山内町全域

集合場所 道の駅「黒髪の里」東隣

特設会場

主催 山内町商工会 まちづくり委員会  
協力 武雄市・商工会青年部・商工会  
女性部・町内参加窯元・乳待坊会  
他有志

問 山内町商工会 (45) 2505

#### 参加料 (小学生以上)

- 『窯元巡りコース』 500円
  - 『黒髪山登山コース』500円
  - 『炭焼き・ピザ焼き体験コース』 1000円
  - 『焼き物体験コース』 1000円・2500円
- ※各コース定員に限りがあります(要予約)