



能勢町健康長寿事業

# のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

## 「血圧手帳提出」と「第3回のせけん測定会」のご案内

### 血圧手帳提出について

記録された血圧手帳は半年を目安に提出をお願いしています。

今月は、**けやき地域**(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方の血圧手帳の提出をお願いします。対象の方には6月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。

**ささゆり地域**(令和4年度から血圧測定開始の地域)の方は、9月頃に提出のご案内を送付します。



### 第3回のせけん測定会について

第3回のせけん測定会は、令和4年度の第2回測定会后**2年を迎える方から順次実施**していきます(8月から保健福祉センターでの測定会、9月からは各地区公民館での測定会を開始します)。

時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。のせけん測定会は令和7年8月で終了(予定)します。最後の測定会ですので、ぜひご参加ください。

## 歯科衛生士による「かみかみ百歳体操」巡回指導実施中！

各地区で取り組まれている「かみかみ百歳体操」の現場に歯科衛生士がお伺いし、口腔機能の向上を図ることが健康長寿につながるというお話と、効果的な体操方法をお伝えしています。

- 実施時期 5月初旬～7月下旬
- 実施場所 各地区公民館
- 対象 かみかみ百歳体操(いきいき百歳体操)に参加されている方
- 内容 ①歯科衛生士による紙芝居「老化はお口から～あなたの知らない要介護の入口～」  
②かみかみ百歳体操の実演、ワンポイントアドバイス  
③アンケート

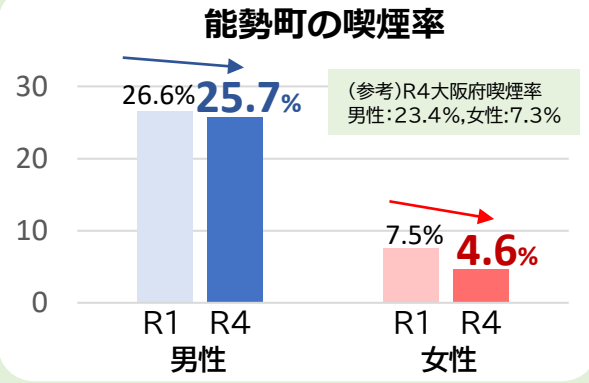


# 大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

毎年5月31日～6月6日は禁煙週間です！  
そこで、今回は「加熱式たばこ」と「受動禁煙」についてお伝えします。

## 能勢町の喫煙状況

能勢町の喫煙率を見ると、男性では依然として4人に1人以上が吸っている状況です。令和元年から令和4年にかけて喫煙率はやや減少傾向ではありますが、能勢町の男性の喫煙率は大阪府全体よりも高くなっています。



令和4年度国民健康保険特定健診・特定保健指導基礎資料より

## 加熱式たばこ



全国的に加熱式たばこの使用者が増加傾向にあります。「加熱式たばこなら大丈夫！」と思いませんか？Q&A形式で正しい知識をお届けします！

### Q. 紙巻きたばこより健康の害が少ない？

→ NO！ニコチンや発がん物質が含まれており、健康への被害があります。また、長期的な被害は分かっていません。

### Q. 禁煙に役に立つ？

→ NO！禁煙に効果的という報告はありません。

### Q. 副流煙が少ないから、周りに迷惑をかけていない？

→ NO！吐いた息を通して、周囲の人への被害があります。特に、同居している人には大きな影響を与えます。

## 受動喫煙

受動喫煙の怖さを知っていますか？あなたが喫煙することであなたの大切な人を失ってしまうかもしれません。

受動喫煙により1日に約40人、毎年1万5千人の命が奪われています。これは交通事故の年間死者数の約5倍です！受動喫煙を防ぐためには「禁煙」が最も効果的です。

ご自身やご家族の健康のため、この機会に禁煙を試みませんか？



禁煙は病院で治療として取り組むことも可能です。かかりつけ医や禁煙外来にご相談ください。

参考:J-STOPネクスト [https://j-stop.jp/useful/public/public\\_detail\\_03.html](https://j-stop.jp/useful/public/public_detail_03.html)

(大阪大学大学院医学系研究科 細川 真梨子、堀 千里、木戸 倫子)

