

# 禁煙をはじめよう

健康に **プラス+** 今月の3つの実践 **2**

## 禁煙で周りの人を守ろう



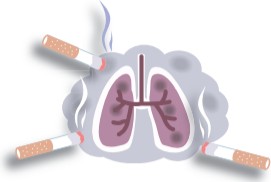
たばこから出る煙や喫煙者が吐き出す煙には多くの有害物質が含まれています。これらを吸い込む「受動喫煙」が原因で亡くなる人は、年間で約1万5千人にのぼっています\*。  
加熱式たばこも、喫煙する人の吐き出す煙で、受動喫煙が発生します。  
禁煙で周りの大切な人の健康を守りましょう。

\*厚生労働省「喫煙と健康 禁煙の健康影響に関する検討会報告書2016」

健康に **プラス+** 今月の3つの実践 **1**

## たばこの害を理解し、禁煙しよう

たばこは、脳卒中や心臓病、肺疾患、糖尿病などの生活習慣病にとどまらず、多くのがんを引き起こす要因になり、感染症の発症や重症化のリスクも高めます。  
喫煙している人は今すぐ禁煙を!



### 吸いたくなってきたときの対処法の例

- ・水を飲む
- ・ガムを噛む
- ・歯を磨く
- ・運動をする など

健康に **プラス+** 今月の3つの実践 **3**

## 禁煙外来や禁煙補助剤を利用しよう

禁煙外来では、患者さんそれぞれの性格や健康状態、生活に合わせた自己管理法や対処法など、実践的なアドバイスを提供してくれます。また、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤の利用も効果があります。



今月のちょっとレ

## タオルで側屈

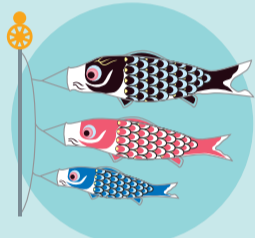


背中から腰に効く!

- ◆肩幅より少し広い位置でタオルの両端を持つ
- ◆両手を伸ばし、頭の上でタオルをぴんと張る
- ◆息を吐きながら30秒間からだを横に倒す
- ◆反対側も同様に行う

5 May

2026年 皐月



## 健康の“こころ”がけ

### 完璧にとらわれず、いいかげんな気持ちで

仕事や人間関係、日々の生活に完璧を求め過ぎると、ストレスを抱えてしまい、心身の負担が大きくなってしまいます。ときには肩の力を抜いて「いい(好い)かげん」な気持ちを持ちましょう。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
4 2026 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 2026 June 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<b>春の農作業安全月間</b> <b>春の農繁期は農作業による事故が多発しています。</b> 農業機械に乗る時は農業機械の点検・整備、ほ場周辺の危険箇所の確認、シートベルト・ヘルメットの着用をお願いします。			1 大安	2 赤口 資源物 新聞・ペットボトル
3 先勝 憲法記念日	4 友引 みどりの日	5 先負 こどもの日	6 仏滅 可燃物 振替休日	7 大安 資源物 缶類 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診	8 赤口	9 先勝 資源物 プラ製容器・段ボール・白トレイ 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診
10 友引	11 先負 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診 口座再振替日 憩いの日	12 仏滅 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診	13 大安 可燃物 ロコトレ	14 赤口 不燃物 金属類	15 先勝 農業委員会農地法関連届出締切	16 友引 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
17 仏滅 粗大ごみの日	18 大安 憩いの日	19 赤口	20 先勝 可燃物	21 友引 資源物 ビン	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口 口座定期振替日 憩いの日	26 先勝 乳幼児健診	27 友引 可燃物 ロコトレ	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口	<b>特定健診・後期高齢者健診を受けましょう</b> (40歳から74歳) (75歳以上) 年に一度血液を採り、自分の血管の元気をチェックしてみましょう。健診では血液検査のほかに、身長、体重、尿、心電図や眼底の様子を確認できます。生活習慣を見直す良い機会になるので、5月または10月の集団健診を受けましょう。人間ドックや医療機関での個別健診もありますので、毎年健診を続けて受けましょう。					

軽自動車税  
完納証明書について

車検を受ける際に納税証明書の提示が原則不要(\*)となりました。これにより、納税証明書の一斉送付は行いませんのでご承知おきください

\*例外として、以下の場合には納税証明書が必要になります。  
①納付後、1ヶ月以内に車検を受ける場合 ②過去の年度に未納がある場合  
上記の場合は総務課の窓口で納税証明書を発行いたします。  
【問い合わせ先】総務課 ☎: 66-2111