

地域包括支援センター坂下通信

前はフレイル（加齢に伴う心身機能の低下）予防の取り組みの「お薬の管理」について紹介しました。今回は「禁煙」について説明します。

喫煙と健康について考えてみませんか？

〇たばこの煙には、5300種類以上の化学物質や70種類以上の発がん物質が含まれています。これらの物質によって体の細胞や器官が傷ついて老化すると、がんや脳卒中、心臓病、慢性の肺疾患、糖尿病、腎臓病、認知症といった病気にかかりやすくなります。

おすすめの禁煙方法について

①禁煙外来を利用する。

②薬局で取り扱っている禁煙補助薬を使って禁煙をする。

これらの方法は自力での禁煙に比べて3~4倍も成功しやすく、長続きしやすいです。

*市では禁煙外来治療費の一部を助成しています。

(最大1万円,令和5年3月末まで)

詳しくは市健康増進課(☎：85-6164)



*歳を重ねても、禁煙の効果はあります。

禁煙をすると数日後には味やにおいがはっきり分かるようになり、ご飯が美味しく感じられます。また、顔色や胃の調子が良くなったり、朝の目覚めがすっきりしたりします。

できれば今からでも「禁煙」をしませんか？

地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月~金曜日 9:00~17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当：伊藤、飯田、戸田、杉山

インフルエンザとは？

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの全身の症状が急に現れ、高齢者の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

流行前にワクチン接種をしましょう。

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。高齢者のインフルエンザは、重症化することがあります。

○流行する前のワクチン接種が有効です。

ワクチン接種を受けた高齢者は、ワクチンを接種していない人に比べて死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3～1/2にまでの減少が期待できるとされています。

○予防接種は自己負担なしで受けられる場合があります。

対象者：市内に住民票がある65歳以上の人

市内に住所がある60歳以上から65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に、障がいがある人（身体障がい者手帳1級または1級程度であると医師が認めている場合）

接種期間：令和2年10月1日～令和3年1月31日まで

持ち物：本人確認書類

接種場所：市内の指定医療機関

*その他の医療機関で接種を受ける場合は必ず事前に健康増進課(☎85-6168)へご連絡ください。

接種時期：予防接種は、接種後効果が現れるまで約2週間かかり、約5か月間効果が持続するとされています。12月中旬までに接種を受けましょう。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

