

大切な人のために!

そのタバコ、ちょっとお休みしてみませんか?

身体によくないから「やめたい」と思っている、「やっぱりやめられない」のがタバコですね。タバコは、喫煙者自身だけでなく、周りの大切な人の身体にも悪い影響を及ぼすことがわかっており、法律の改正により、公共施設や飲食店などの受動喫煙防止対策が進められています。あなたも「卒煙」目指してみませんか?ご本人だけでなくご家族、喫煙者でない方のご参加も大歓迎です。



日 時

令和元年12月1日(日)
11:30 ~ 16:30

会 場

防府市地域交流センター
(アスピラート) 3階 音楽ホール

参加費
無料

1 催し物 (11:30 ~ 13:15)

裸足で測定します

- 体験コーナー：自分の体を知ろう!
血糖・コレステロールなどの検査 (先着50名)、骨密度測定 (先着100名)、ロコモ度チェック (立ち上がりテスト)、指輪つかテスト (フレイルチェック)、ピンクリボンコーナー「乳がんってどんなもの?~乳がんモデル~」
- 健康相談：気になることを聞いてみよう! (医師・歯科医師・薬剤師・歯科衛生士・歯科技工士)
- 展示コーナー：小中学生の歯科関連作品、NO SMOKING (肺、タールモデル)

2 講演 (13:30 ~ 16:30) ※手話通訳、要約筆記も用意しています。

講演1 「禁煙のコツ教えます!~禁煙で築く明るく楽しい活力ある健康長寿社会~」(50分)
【講師】防府リハビリテーション病院 内科部長・山口大学呼吸器健康長寿学講座 特命教授 角川智之 先生

講演2 「たばこを吸わない社会を作るための薬剤師の取組~禁煙サポートと無煙世代の育成~」(15分)
【講師】シジューカラ薬局 薬剤師 山内裕之 先生

〈休憩〉

ちょっと一息
講演3 「家でもできる呼吸体操~これからの習慣に~」(20分)
【講師】防府リハビリテーション病院 呼吸ケア指導士 齊藤健太 先生・高松亮一 先生・岡 大樹 先生

講演4 「身体の健康はお口から「禁煙は愛」~たばこの健康被害 口腔がんから肺炎まで~」(50分)
【講師】総合病院山口赤十字病院 歯科口腔外科部長 上村俊介 先生

講演5 「受動喫煙の防止にむけて~防府市の現状と課題~」(15分)
【講師】防府市健康増進課 野村美和・山口健康福祉センター防府支所 河崎明美

講演6 「健康づくりに向けた共同宣言」



みんなでつながり思いやる
ほづなまほづな



主催：防府三師会 (防府医師会・防府歯科医師会・防府薬剤師会)
共催：防府市、山口県山口健康福祉センター、山口県歯科技工士会防府支部、山口県歯科衛生士会防府支部
後援：ほうふ日報、防日新聞、山口新聞、防府商工会議所

問い合わせ先 一般社団法人 防府薬剤師会 <電話：0835-38-4360>

防府市健康づくりキャラクター
すこやかにこサン