



たばこのない生活で

健康を手に入れよう！



たばこの害を知っていますか？

みなさん、たばこが体に悪いわけをご存じですか。具体的に何がどう悪いのかは意外と知られていないかもしれません。

まずは、たばこがどんなに体に害があるのかを知ることが、禁煙の第一歩です。

【喫煙は健康の大敵】

たばこを吸うと、ニコチンの作用により、血管が収縮し血圧が上昇します。すると、心拍数が高くなり、心臓に大きな負担がかかります。また、**一酸化炭素**は、中性脂肪や悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らし、血栓を作りやすくします。血栓により血管がつまったり、破れたりすると、

心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まります。

喫煙は健康の大敵です。1日も早く禁煙し、健康な体を取り戻しましょう。

※血栓とは、血管の中にできる血液の塊のこと。



禁煙は良いことがいっぱい！

- 2日やめれば味覚や嗅覚が回復します。2週間やめれば血行が良くなり、肌のつやも回復します。食事がおいしくなったという人も多いです。
- 家族や周囲の人から喜ばれ、みんなの健康を守ります。
- たばこを買ったり、喫煙所を探す煩わしさがなくなります。

● たばこを吸っていた時間を他に有意義に生かせます。

● たばこ代が浮くことで、お小遣いや家計にも優しい！1日1箱（約420円）吸う人が禁煙すると、1年で約15万円もの節約になります。

● 病気のリスクが低下することで医療費の支出を抑えられます。

今から禁煙しても遅くない！

禁煙に「遅すぎる」ということとはありません。いつからでもたばこをやめることで、身体に影響する害を減らすことができます。同時に、あなただけでなく周りの人に与える悪影響も減らすことができます。

たばこのない生活で健康を手に入れましょう。

健康ひろば

本庁2階の「健康ひろば」で、禁煙に関するパンフレットを無料配布しています。

また、「禁煙治療に保険が使える医療機関」や「禁煙支援・相談歯科医院」もご案内しています。

禁煙は自立して元気に過ごす期間である健康寿命をのびします。禁煙を考えている人はお気軽にご相談ください。



問

健康づくり課（本庁2階）

☎ 22-0506

電気製品・集積所へ出せないごみ・引っ越し・建て替えリフォームに伴うごみなど

一般廃棄物
産業廃棄物

ごみ処理に困ったら

粗大ごみ

遺品整理

訳ありごみ

事業系ごみ

正社員・アルバイト募集中

【職種】運転手、作業員 ※年齢不問
【待遇】昇給年1回、賞与年2回、社保完備
有休、交通費支給、Wワーク可
【勤務】◎月～金 8:00～17:00 残業ほぼ無
（月1～2回、日曜出勤有）
◎アルバイトは日曜の半日のみ勤務
【応募】電話にてご連絡ください

親切・丁寧・安心価格

(有)つくば環境サービス

一般廃棄物処理業許可取組番号 20 号、産業廃棄物処理業許可取組番号 48834 号

環境事業部 筑西市直井 1060

お気軽にお問い合わせください

見積無料 ☎ 0296-22-2626

ずっっと笑顔で“自分らしく、安心して暮らせる、快適な住まい”

高齢者向け住宅 入居者募集中

お気軽に
お問合せください!!

介護付き 高齢者向け住宅みあす Emiasu

▼ 見学・入居のご相談を随時承ります ▼

介護付き
高齢者向け住宅
みあす二木成
筑西市二木成827

☎ 0296-25-5851

(株)セキショウライフサポート
http://www.sekisho-ls.co.jp/emias/

SEKISHO
セキショウグループ
セキショウライフサポート
Sekisho Life Support

市民記者のページ



つのだ みつお
角田 光雄 さん (三郷)

「リサイクルは必要と思うが少し煩わしい」と考えていた私も、見習いたいと感じた取材でした。

▼平成21年当時の不燃ごみ



「集積所に持ち込まれた不燃物の多さに驚き、『もったいない』の気持ちから、平成21年の新役員を中心に、自治会加入世帯のみなさんへリサイクル回収の協力をお願いすることからスタートしました」と言う増渕俊夫自治会長。

もったいないの気持ちから

「ごみ減量化への取り組みとしてリサイクル回収に力を入れて活動している門井中央自治会のみなさんにお話を伺いました。」

リサイクルによるごみの減量化に取り組もう

新治駅前通り・戸数240戸余りの門井中央自治会では、ごみ減量化への取り組みを活発に行っています。みなさんがお住まいの地域でも参考にしてみてください。



役員のみなさんは、「みなさんの協力でここまで来られたことに感謝しています」とうれしそうに話します。

役員の思い

「平成25年9月には『リサイクル推進委員会』を設置。高齢者などごみを持参できない人への協力や、不燃ごみの収集日に、当番制による各集積所での立ち会いを始めました」と話すように、ごみの減量化へ向けて様々な試みを行っています。こうした活動の結果、平成27年からは、自治会加入世帯のうち96パーセントがごみの分別回収に協力、平成28年にはリサイクル品の還元金2倍を達成したそうです。

「門井中央自治会の特徴は、『高齢者のための粗大ごみ引き取り』や、『賛助会員制度』などにより、自治会加入率の向上に努めていることです。このような活動を市内全域に広める

▼ごみ分別の勉強会を開催



ために、ぜひ他の自治会などとの協議の場を設けたいですね」と熱意あふれるお話をしてくれました。

取材を通して

「高齢者も安心して住み続けることができる集落」を目指しているという門井中央自治会には、地域の99パーセントもの世帯が加入しています。今回取材させていただいた増渕自治会長、海老澤大原副自治会長、武田資源リサイクル推進委員長、そして自治会員のみなさんの協力があつてこそ結束力が高まり、成果を上げているのだと感じました。

また、他の地区を調べると、明野地区では「フリンアップ明野」として20年前からごみ減量化とリサイクル回収に取り組む、大きな成果をあげていることがわかりました。市全体でもこうした活動が広まることを願っています。

明野地区の番組をプレイバック！

筑西市明野地区のケーブルテレビ開局を記念し、これまでに放送した番組の中から、明野地区での話題をピックアップ！特集して再放送します！この機会にぜひご覧ください！

60分番組

アンコール「明野地区」特集

■放送時間 9:00～/13:00～/17:00～/19:00～ ほか

※放送内容、放送時間は曜日によって異なります。詳しくは電子番組表でご確認ください。

H30年2月開局予定 エリア拡大します！

H29年5月開局

筑西ケーブルテレビ

※筑西市が出資する第3セクターの会社です。

0120-09-1811