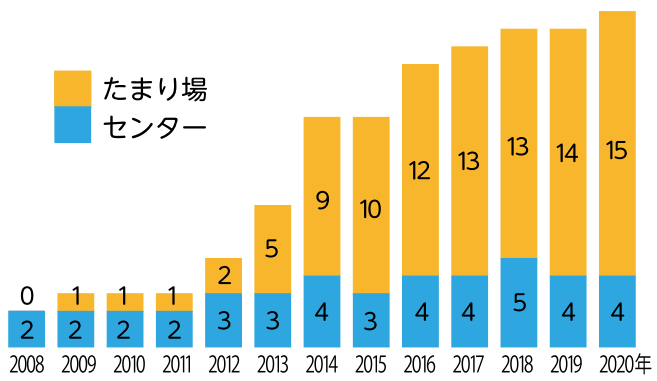
健康友の会みみはらは、地域の皆さんに支えられて 2024年11月17日 40周年を迎えます

「友の会の40年を振り返り、未来を展望する」(仮)〈第５回〉

その時歴史は動いた　たまり場の誕生

現在、健康友の会みみはらでは、15か所の「たまり場（友の家）」と、４か所の「センター（友の会ルーム）」があり、各支部はたまり場を中心に様々な班会や、支部の活動に取り組んでいます。今やなくてはならないたまり場も最初からあったわけではありません。たまり場第１号は、2009年７月中区の地域でオープンしました。中区地域は同仁会の事業所がなく、距離以上に総合病院や診療所への交通の便が悪く、会員の世帯割合も低い地域でした。この地域では、友の会の活動の拠点が必要と、何度も話し合い、物件を探し、オープンにこぎつけました。開設当初は、人も寄らない状況でしたが、サークル班や定例のバザー、近隣への地道な宣伝に取り組んできたこともあり、参加者も仲間増やしも進んでいきました。2013年、中区で４つの支部が誕生、ともの家は４ヶ所になりました。たまり場の活動は、他の支部にも広がっていきました。「ともの家って楽しそう」「こんなところが近くにあれば」「うちの地域でもやれるのでは」とあちこちの支部で議論が始まりました。新しい支部の設立とあわせて「ともの家」が増えていきました。

2020年７月にオープンした友の家「オリーブ」



「とも」の配達協力ありがとう！

「配達協力ご苦労さん会」４年ぶり開催

４月１日(土)
34人参加
鳳支部

鳳クリニック４階で、「とも」の配達協力いただいている担い手さんの「ご苦労さん会」を４年ぶりに開催しました。

短時間の開催になりましたが、さやかな昼食を用意し、配達時の苦労話、要望、意見交換など充実した交流でした。

コロナ禍で活動が止まる中、『とも』・支部ニュースを一度も休まず発行できたのは、皆さんの配達協力があってのこと。感謝を伝える場、集まって話せる場が持てて良かったです。「とも」を通じて支部の活動を大きくしていけたらと思いました。

（鳳支部　事務局）

健診の現場から —25—

皆さんは世界禁煙デーと禁煙週間の存在をご存じですか？　世界保健機構（WHO）は毎年5月31日を禁煙デーと定めていて、２０２３年のテーマは「Grow food, not tobacco」、各国政府がたばこ産業への補助金を廃止し、法律を整備し、葉たばこ耕作農家が安心して食料生産分野に転業できるように仕組みを作ることを訴えています。そして日本では禁煙デーの5月31日から6月6日が厚労省の定めた禁煙週間です。

Grow food, not tobacco

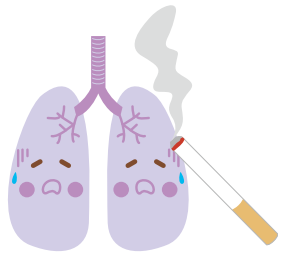
喫煙と生活習慣病

そもそも喫煙には健康についてどんなリスクがあるのでしょうか。真っ先に思い浮かぶのは肺がん、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患ですが、喫煙は他の生活習慣病にも大きな影響があります。

たばこに含まれるニコチンの成分の作用により動脈硬化を進めて、脳卒中や虚血性心疾患のリスクを高めます。また、脂質代謝を妨げることで脂質異常症を、血糖の上昇やインスリン抵抗性を高めることにより糖尿病を発生させやすくします。さらに、血管を収縮させ血圧を上昇させます。

健診後の保健指導の現場では、禁煙に対して「たばこをやめるといらいらする」「やめる気はない」と消極的な声を聞きますが、生活習慣病予防に禁煙は重要であり、健康の大前提です。健康を守るために健診を受けて、そして禁煙にチャレンジしましょう。

（組織健診科　阪口）



なくそう核兵器 9条改憲NO!ストップ戦争準備・大増税!

原水爆禁止　国民平和大行進2023

核兵器のない世界へ　一歩でも二歩でもご一緒に歩きましょう

●幹線コース　７月３日（月）
和泉市役所（８:40）→ 浜寺公園（14:00）→ 堺市役所（17:00）

●網の目コース（泉北ニュータウンコース）　７月１日（土）
大蓮公園（９:40）→〈ニュータウン内行進〉→ 泉ヶ丘駅前交番（11:30）