

私たちは熊本震災復興ならびにスモークフリー活動を支援します

◆ 協 賛 ◆

5月31日は
世界禁煙デー



世界禁煙デー 香川フォーラム 2017

スモークフリーコンサート、
よしもと住みます芸人コントと
熊本震災復興講演

北
5/27^土

高松高校 ● 15:30~18:00
香川県社会福祉総合センター1階コミュニティホール
高松市番町1丁目10番35号 Tel.087-835-3182
高松赤十字病院 ● ● 中央公園
香川県庁 ● **参加料:300円**



熊本市民病院
首席診療部長(神経内科) /
橋本洋一郎先生▲



バイオリン / 青柳妃姫▲



司会 / 歌 / 吉岡美穂▲



キーボード / 徳山真矢▲



応援するモン!



芸人 / 丸亀じゃんご▲



芸人 / 梶 剛▲

主 催：香川・タバコの害から健康を守る会
共 催：香川県、高松市、香川県医師会、高松市医師会
後 援：香川県歯科医師会、香川県薬剤師会、香川県看護協会
特別協賛：(公財) 香川県予防医学協会

プログラム

第一部
15:30~16:00

スモークフリーコンサート

司会&ボーカル 吉岡 美穂 香川県の誇る人気コメンテータ
バイオリン 青柳 妃姫 各地で活躍する華麗なバイオリニスト
キーボード 徳山 眞矢 多くのリサイタルやグリークラブの伴奏などで多忙なピアニスト



第二部
16:00~16:30

吉本住みます芸人コント

“梶 剛”と“丸亀じゃんご”



第三部
16:40~17:30

特別講演

演 題：**復興には、まず健康**
講 師：橋本洋一郎先生
司 会：森田純二 香川・タバコの害から健康を守る会



＜橋本先生のプロフィール＞

熊本市民病院 首席診療部長(神経内科)。
脳卒中では日本の第一人者。脳卒中の研究を
するうちに禁煙の重要性を実感して禁煙活動
にも取り組む。

2017年日本禁煙学会を熊本で開催、大成功
を収める。その直後熊本大震災にあい病院も
壊滅的な被害にあったが、橋本先生らの尽力
で驚異的な復興を推し進めている。

震災復興にいかん禁煙、健康が必要ななど、
感動的なご講演を堪能して下さい!

復興には、まず健康
脳卒中にならないために

- 禁煙** タバコは脳卒中、心臓病、糖尿病の主な原因。健康のため、禁煙を強く勧めます。
- 減塩** 食塩のとりすぎで血圧が上がり、血管の壁が厚くなる。減塩は健康です。
- 適度な水分補給** 脱水は健康です。のどが渇いたら水を飲みましょう。
- 適度な運動** みんなで声をかけ合って、適度に体を動かしましょう。
- 障害のある方々への支援** 心みえない障害では、思いやりが大切です。正しい情報提供と適切な運動を勧めましょう。
- 薬の継続** 医師は、糖尿病や高血圧などの治療や予防に、お薬を継続して飲んでください。

体調管理に気をつけましょう

災害時の
体調管理
チェックシート

- 1. 災害発生時の対応
- 2. 避難場所の確認
- 3. 避難時の持ち物
- 4. 避難時の服装
- 5. 避難時の水分補給
- 6. 避難時の食事
- 7. 避難時の睡眠
- 8. 避難時の健康管理
- 9. 避難時の心理的ケア
- 10. 避難時の情報収集

6つ以上を
目標にしましょう!

「大好きなお父さん、お母さん」

作詞：吉岡美穂 作曲：青柳妃姫

私の大好きなお父さん
いつも私の望み叶えてくれる
肩車をしてくれたり
一緒にお出かけしたり
一番嬉しかったのは、それはね
もう、吸わなくなったこと

キラキラ輝く澄んだ空気が家の中を
優しく包んでくれている

私の大好きなお母さん
いつも私の望みを叶えてくれる
ハンバーグを作ってくれたり、
優しく抱きしめてくれたり
一番嬉しかったのは、それはね
お父さんに言ってくれた事

キラキラ輝く澄んだ空気が家の中を
優しく包んでくれている

(家の中に光がさし、みんなの笑顔、心がひとつになったね)

キラキラ輝く澄んだ空気が家の中を
優しく包んでくれている