



6月

保健センターだより

保健センター ☎67・1151

健康への悪影響、危険因子No.1は喫煙！ そろそろ禁煙しませんか？

日本における喫煙による年間死亡者数は12～13万人で、受動喫煙の死亡者数は1万5千人といわれています。喫煙は、死亡の危険因子として、食塩摂取・野菜不足・運動不足・飲酒・肥満など、他の危険をはるかに上回り、第一位です。

喫煙者にとって、健康づくりの最優先は「禁煙」なのです！



たばこをやめられないのは

脳にあり！

たばこをやめられない理由、それは脳にあります。脳にはニコチンをつかむ受容体があり、ニコチンが切れるとイライラし、ニコチンがないと快楽ホルモンがでない状態へと誤作動させています。ニコチンの依存度は麻薬と同等かそれ以上ともいわれています。

禁煙するなら今でしょー！

市の平成29年度の3歳児健診の問診票では、母親の喫煙率は5.2%、父親は29.7%という結果でした。喫煙は病気への危険だけではなく、たばこ一本の喫煙で一日のビタミンC量は失われ、血管の収縮と酸素不足により皮膚のしわやしみを引き起こし、老化を進行させます。

禁煙期間が長いほど、健康被害は軽減されます。「いつか」ではなく、「今」禁煙にチャレンジしましょう。

地域で進めよう 建物内禁煙・敷地内禁煙！

喫煙できない環境が、禁煙へと導きます。受動喫煙の影響も考え、地域で禁煙施設を増やしましょう。



受動喫煙防止対策実施施設認定ステッカー

～やめたいあなたに～禁煙サポートします!!

とき 6月16日、9月22日 各土曜日 全2回
午前10時～11時30分(受付9時40分～)

対象 市内在住・在勤の喫煙者とその家族

ところ 保健センター

内容 初回…禁煙のメリット、具体的な禁煙対策
2回目…禁煙チャレンジの取り組み報告、禁煙サポートトーク

★両日とも肺年齢測定・呼気中一酸化炭素濃度測定を実施！

申し込み 電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号を保健センターへ。

健康大学で糖尿病を知ろう！

◎通学コース～糖尿病の基礎知識～

対象 市内在住・在勤の糖尿病の治療をしていない方
とき 6月30日(土)、7月27日(金)、9月14日(金)、11月30日(金)、平成31年1月26日(土) 全5回
ところ 保健センター 受講料 500円(テキスト代含む)
定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

◎専門コース～血糖コントロールのための食事運動療法～

対象 市内在住・在勤のおおむね74才までの方で、次のいずれかに当てはまる方
①HbA1c6.5%以上 ②空腹時血糖126mg/dl以上 ③糖尿病治療中
とき 6月30日、7月21日、9月1日、10月13日、平成31年1月26日 各土曜日 全5回
ところ 保健センター 受講料 1,000円(実習・テキスト代含む)
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申し込み 両コースとも
6月20日(水)までに直接、保健センターへ。

