



健康トピックス

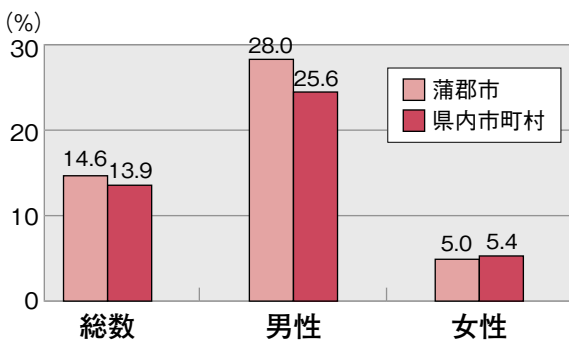
5月31日は、世界禁煙デーです！

「5月31日～6月6日は禁煙週間」



たばこは健康への悪影響、特に肺がんととの関連はよく知られていますがそれだけではありません。動脈硬化や高血圧、歯周病など、生活習慣病との関係も問題となっています。たばこは、吸っている本人だけでなく、周りの人の健康にも影響を与えます。「百害あって一利なし」。生活習慣病を予防し、健康を維持するには、喫煙しない、喫煙者は禁煙することが大切です。

平成22年度 特定健診受診者の喫煙率



(平成22年度特定健診・特定保健指導実施結果報告より)

〈海外のたばこのパッケージ〉



訳：子どもを守れ。たばこの煙を吸わせるな。

吸わない人も
危ないたばこ！

受動喫煙って？

たばこを吸わない人が、たばこの煙を吸わされることです。

主流煙：直接口から吸い込む煙

副流煙：たばこの先から立ち上る煙

副流煙には、主流煙よりも高い濃度で多くの有害物質が含まれています。



「禁煙はいつからでも遅くない！」

さまざまな禁煙のメリット

- ・体が10歳若返る。
- ・健康に良い！体力が戻る。息切れがしない。
- ・イライラしなくなる。倦怠感が無くなる。
- ・無駄な出費が減る。
- ・顔が若返る。肌ツヤが戻る。
- ・歯が黄色くならない。口臭が改善される。
- ・よく眠れる。朝気持ちよく起きられる。
- ・ごはんがおいしい。お酒もおいしい。
- ・・・・など

たばこをやめたい方へ！！

たばこさよなら応援講座

禁煙をサポートするための教室を開催します。

とき 9月30日(日)(1回目)

※全2回コース

ところ 保健センター

参加費 無料

内容 講話および“脱たばこ宣言”実行のためのサポート

定員 30人

申し込み 電話で保健センターへ。

