

## 気づいていますか？ 喫煙のデメリット

たばこを吸うと「頭がスッキリする」と感じていた場合、それはたばこのニコチンに脳が支配されている証拠です。ニコチンがないと幸せホルモンのドーパミンが出なくなり、脳が誤作動しています。また常に酸欠状態で、しわやしみの増加、血管の破壊、病気の発症など全身の老化を進行させます。

## 禁煙は、 健康と幸せ生活への第1歩！

禁煙に取り組むと、呼吸器官が回復し、心臓への負担も軽減します。そのほか、たばこ代・喫煙場所を探す時間が必要なくなり、そしてなによりも、自分の大切な人の健康を害することがなくなります。たばこは中毒性が強くやめることは簡単ではありませんが、健康と幸せの第1歩としてぜひ禁煙に取り組みましょう。

## 禁煙体験談

～私はこうして禁煙できました～

新井町 鶏飼さん



たばこをやめるまでは、食事のあとのブレイク、仕事で行き詰まったときの気分転換などで1日に大体20本ほど吸っていました。そんな私が禁煙するきっかけになったのは、職場で分煙・時間内禁煙が進んだことでした。喫煙機会が少なくなったことから、1日20本から12本、8本、6本と、たばこの量を減らしてきました。しかし、そこからはなかなか減らない日が続きました。

そんな私に新たな転機が訪れます。人間ドックで高血圧だと診断され、保健師さんに相談したところ、「たばこをやめたら改善されるよ」とのアドバイスを受けました。今まで大きな病気をしたことはありませんでしたが、これからの人生も健やかに長生きしたいと考え、禁煙を決断しました。その後、保健センターの禁煙プロジェクトに参加しました。禁煙を始めてから完全に断ち切るまでに2年かかりましたが、今ではたばこに触れることがなくなりました。

以前は子どもや孫たちとどこかに出かけたとき、そこから一時離脱して喫煙ブースに向かっていたのですが、今ではずっと一緒にいられます。当たり前のことですが、そんな小さな幸せを感じたときに、たばこをやめてよかった、と心から思いました。

## 豊川保健所の 改修工事を行います

工事期間中は庁舎の入り口を変更し、駐車場の一部が使用できなくなります。詳細は、ホームページをご覧ください。

※蒲郡保健分室は従来どおり利用できます。

と き 7月～令和2年6月頃

豊川保健所総務企画課 ☎ 86-3188

## 食中毒にご注意を

6～9月は食中毒被害が多発しています。食中毒の原因となる微生物の多くは、食品中で大量に増えることで食中毒を起こします。食中毒を正しく理解し、暑い夏を乗り切りましょう。

### 食中毒予防の三原則

- 1 菌をつけない  
(手やまな板を洗浄・消毒する)
- 2 菌を増やさない  
(早めに食べる、冷蔵庫で温度管理する)
- 3 菌をやっつける  
(内部まで十分に火を通す)

健康推進課 ☎ 67-1151

## 市受動喫煙防止条例 パブリックコメント募集

望まない受動喫煙を防止するため、環境整備や対策の推進について必要な事項を定めます。

募集期間 7月22日(月)～  
8月20日(火)

閲覧場所 健康推進課、情報公開コーナー(市役所4階)、公民館、市ホームページ

提出方法 直接、ファクス、メールで意見・住所・氏名・電話番号を健康推進課(FAX67-9101、☎ hoken@city.gamagori.lg.jp)へ。

健康推進課 ☎ 67-1151