

東浦
いきいき健康プラン21

後期
計画

「21世紀を健康に過ごすために」シリーズ⑳

禁煙

禁煙をしよう、続けよう

現在の東浦町の喫煙状況はどうなっているのかアンケート結果から見てみましょう。

たばこを吸う人の割合は、平成21年度に一時的に増えましたが、最新のアンケートでは減っています。たばこをやめた人の割合もわずかですが増えています。これは、たばこの害について、肺がん以外

あなたは、たばこを吸いますか

	吸う	以前は吸っていたがやめた
平成18年	16.0%	19.3%
平成21年	19.7%	16.8%
平成27年	13.6%	21.2%

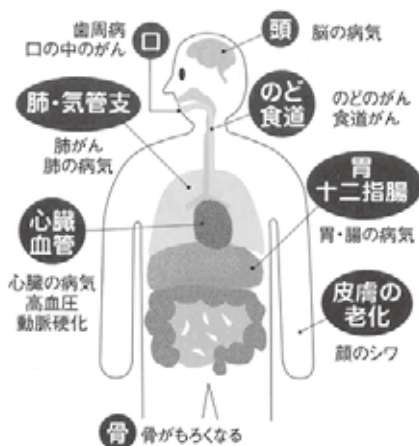
(20歳以上男女からの無作為抽出によるアンケート調査より)

に心臓病や脳卒中、胃かいような全身への影響がよく知られてきたことが原因の1つと考えられます。また、アンケート結果では、喫煙者が吸う主流煙よりもたばこの先から出る副流煙に有害物質が多いということ、8割近くの方が知っているという回答していました。

喫煙者の周囲のたばこを吸わない人、特に子どもが副流煙を吸って害を受けないためにも、町全体で禁煙社会を実現しましょう。

東浦いきいき健康プラン21は「住民一人ひとりの健康増進をすすめ、健康的なまちづくり」を目指して平成18年からスタートし、平成27年度は集大成の年になります。また、4月からは新しく「第2次東浦町いきいき健康プラン21」がスタートします。東浦町は禁煙を含め、これからも皆さんの健康づくりを応援します。

たばこが全身に及ぼす影響



主流煙と副流煙



【新版 喫煙と健康 [喫煙と健康問題に関する検討会報告書]】(保健同人社) http://homepage3.nifty.com/tobaccobyto/guide3.html#3_1korosh

禁煙ひとくちアドバイス

たばこを吸わないとイライラする

ニコチンが脳に影響し、依存症になっていると考えます。禁煙外来での治療をおすすめします。

間が持たない

たばこを吸いたくなったら代わりに何をするか決めておきましょう(ガムをかむ・お茶や氷を口にする・席を立てて深呼吸するなど)。

たばこへの執着は、ニコチンの影響が切れた後も続くことがあります。一度禁煙に失敗しても諦めず、何度もトライしましょう。

ライトタイプ・マイルドタイプとうたわれたたばこは、知らないうちに煙を深く吸い込んでニコチンの量を調節してしまうので、体に入るニコチンの量は減りません。中には有害物質がより多い製品もあります。

春のウォーキング講習会

緒川新田と藤江地区で春のウォーキング講習会を開催します。春の息吹を感じながら、さわやかな汗をかきませんか。ぜひご家族やご友人とお誘いあわせのうえ、ご参加ください。

●とき・ところ

午前9時30分～11時30分
(受付：9時～)

とき	ところ
3月9日 (水)	卯ノ里コミュニティセンター
3月23日 (水)	藤江コミュニティセンター

●内容

講話「ウォーキングのポイントと効果」、屋外ウォーキングなど
※雨天時は室内運動

●講師

健康運動指導士 尾関 明美氏

●参加費 無料

●持ち物

運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物、帽子

●主催 保健センター

●申し込み 不要、直接会場へ