



メッセージ

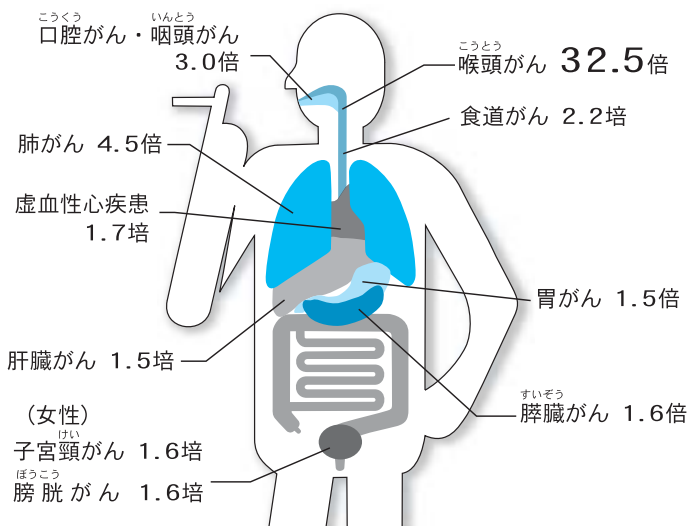
十和田市では健康づくり基本計画「健康とわだ21」を推進しています。

たばこの害

たばこの煙には、喫煙により直接吸い込まれる主流煙と、火のついた部分から立ち上る副流煙があります。たばこの煙に含まれる有害物質は、副流煙のほうに2～4倍以上多く含まれています。従って、喫煙者はもちろんたばこを吸わない人でも喫煙者と同じ空間にいれば、たばこの煙を吸い込み狭心症や心筋梗塞・歯周病・骨粗鬆症・老化の促進など、さまざまな健康障害を引き起こします。



喫煙者の死亡率(非喫煙者を1として)



始めよう禁煙 進めよう禁煙



本市では、心豊かに安心して暮らせる十和田市を目指し、「一人ひとりの生命(いのち)をお互いに大切にしよう」をメインテーマに掲げ、健康づくり基本計画「健康とわだ21」を推進しています。

今回は、健康づくりの柱の一つである禁煙についてご紹介します。

健康に悪いとわかっていてもなかなかやめられないのが喫煙。「たばこ依存症」ともいわれています。禁煙は本人の努力だけでなく周りの人のサポートも大切です。たばこを吸う人も吸わない人も、吸わないための環境づくりが重要です。

思い立ったら即、禁煙

たばこを吸い続ける人に肺や喉などのがんが多いことはよく知られています。

医師や保健師などに相談して上手に禁煙しましょう。

- 市内には禁煙指導実施医療機関、禁煙指導薬局があります。
- 保健センターでは、禁煙支援個別健康相談を実施しています。
- 下記相談機関があります。

▷電話相談 禁煙110番(愛知県肺ガン対策協会)
(月曜～金曜午後1時～4時 ☎052-930-2118)

▷健康・体力づくり事業財団「健康ネット」の最新たばこ情報

<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

▷全国禁煙支援医療機関リスト

(インターネット禁煙マラソン)

<http://kinen-marathon.jp/info/hospital-01/>

喫煙マナー(歩きたばこはやめる、妊婦・子どもの前では吸わない、置きたばこはやめる、吸い殻の始末をきちんとするなど)を守ることはもちろん、31日から始まる禁煙週間を機会に禁煙を始めましょう。

問い合わせ先

十和田市保健センター (☎251181)