

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

“百害あって一利なし”

5月31日は世界禁煙デー

日本人の死因の第1位はがんですが、たばこは肺がんをはじめ、咽頭がんや喉頭がん、食道がんなど多くのがんの発症にかかわっています。さらに、心臓病や歯周病、骨粗しょう症、老化の促進など、体へ悪影響をもたらします。

副流煙(たばこの先から出る煙)は主流煙(本人が吸い込む煙)よりも多くの有害物質を含んでいるため、副流煙を吸いこんだ非喫煙者の体にも害を及ぼすことになります。

5月31日～6月6日は禁煙週間です。たばこは「百害あって一利なし」。この機会に禁煙を始めてみませんか。

禁煙を成功させるポイント

禁煙開始日を決める。

禁煙する理由をきちんと考える。

いつ、たばこが吸いたくなるのか、自分の行動をチェックする。

周囲に禁煙を宣言する。

たばこを吸いたくなる行動(コーヒーやアルコールなど)を控える。

灰皿やライターなどを処分する。

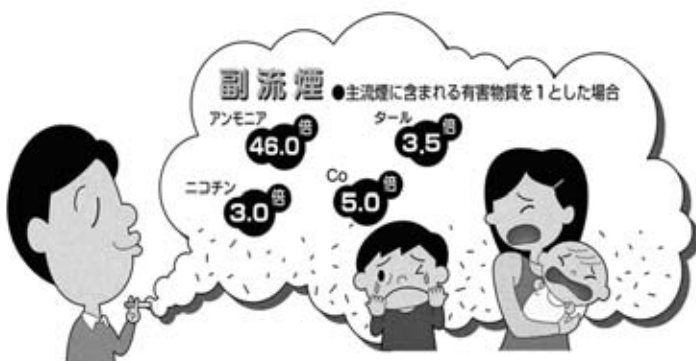
たばこが吸いたくなったら糖分の低いガムや干し昆布をかむ。

ストレスを溜めないようにする。

禁煙を続けられたら自分に褒美を与える。

自力で無理な時は医療機関に相談する(ニコチンガムや、皮膚に張るニコチンパッチなどがあります)。

副流煙は主流煙より多くの有害物質を含んでいます。



6月1日に「むし歯予防デー」を企画

皆さんは歯の健康に気を付けていますか。

歯は食べ物を噛んだり表情を整えたりするなど、大切な働きがあります。6月4日～10日は歯の衛生週間です。

町では次のとおり歯科健診とフッ素塗布を行います。

日にち	6月1日(日)
時間	午前9時30分～ 午前11時30分
場所	保健センター
内容	歯科健診(大人・子ども) フッ素塗布(子ども)
費用	無料