



健康日本21あぐい計画(第3次)

第8回テーマ 「たばこ」

たばこが、がんの発症率を高くすることはよく知られています。がん以外にも、喫煙することで全身にさまざまな悪影響を及ぼし、**寿命が10年短くなる**というデータもありますが、禁煙することで、その寿命を取り戻すことができます。喫煙している方はぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

健康日本21あぐい計画(第3次)での目標(目指すべき姿)
「たばこがもたらす健康への影響を理解する」

実現するための「取り組み」

町民の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ たばこの健康への影響を理解します
- ◇ 受動喫煙の健康への影響を理解し、分煙を心掛けます
- ◇ 禁煙したい方は、医療の専門的な支援を受けて禁煙にチャレンジします
- ◇ 未成年者に喫煙させません

行政の取り組み

- ◇ たばこの害についての周知
- ◇ 禁煙希望者への情報提供
- ◇ 未成年者に喫煙させないための啓発
- ◇ 受動喫煙に配慮している事業所を増やすための啓発



地域や職場の皆さんにお願いする取り組み

- ◇ たばこの健康への影響についての知識を普及します
- ◇ 職場内禁煙を推進します
- ◇ 喫煙場所における受動喫煙対策を徹底します

■ たばこと関連のある病気

- ・ がん: 肺がん、喉頭がん、口腔がん、食道がん、膵臓がんなどのさまざまな部分のがん
- ・ 呼吸器の病気: COPD(慢性閉塞性肺疾患)、肺炎
- ・ 心筋梗塞
- ・ 脳卒中
- ・ 胃潰瘍 など

■ 禁煙により実感できる効果

- ・ 咳や痰が止まる、呼吸が楽になる
- ・ 味覚、嗅覚が鋭敏になり、食べ物がおいしく感じるようになる
- ・ 衣服や部屋、口からたばこの臭いがしなくなる
- ・ 肌の調子がよくなる
- ・ 朝すっきり起きられるようになる

■ なかなか禁煙できない場合は医療機関へ相談を

やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。意思だけで止めることは難しい場合があります。禁煙外来などの医療機関に相談しながら、ニコチンパッチやニコチンガム、経口禁煙補助薬を活用すると、禁煙成功率が高まります。

■ 問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内1520・1521)

●●●●●●●●●● **がん検診の日程を追加しました!** ●●●●●●●●●●

日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。がんは早期発見できれば治せる可能性が高くなります。今年度、まだがん検診を受診されていない方は、この機会をご利用ください。

■ がん検診日程(予約制) 令和4年2月1日(火) 午前9時~午前11時

■ 検診の種類・対象・料金

種類	対象 (令和3年度になる年齢)	料金
胃がん(バリウム検査)	40歳以上、男女	1,000円
大腸がん	40歳以上、男女	500円
乳がん(マンモグラフィ)	40歳以上、女性	1,200円
子宮頸がん	20歳以上、女性	700円

- ※ 子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。
- ※ 授乳中の方、断乳後1年未満の方は、乳がん検診は医療機関で受診してください。
- ※ コロナワクチン接種後、腋窩リンパ節が腫れることがあるため、乳がん検診はコロナワクチン接種前または接種後6週間以降に受けることを推奨します。

■ 申し込み・問い合わせ先 保健センター(オアシスセンター内) ☎(48)1111(内1520・1521)

