



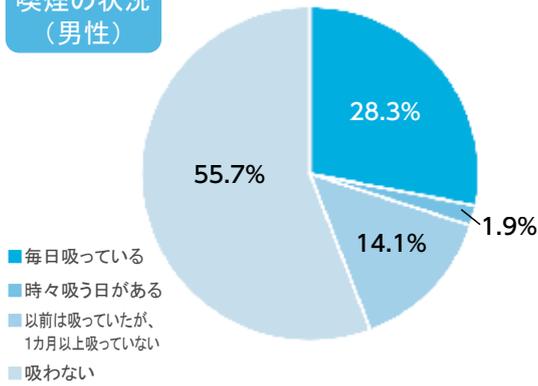
健康みちしるべ

# 5月31日は禁煙デー

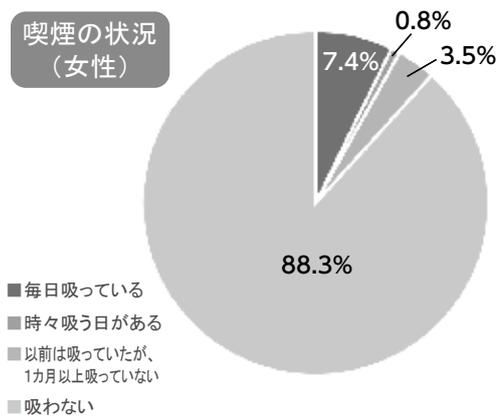
金屋庁舎 健康推進課  
清水行政局 住民福祉室 52・2111

平成28年度国民健康・栄養調査の結果を見ると、現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性30.2%、女性8.2%となっております。この10年で減少しています。また、習慣的に喫煙している人のうち、やめたいと思う人の割合は27.7%でした。喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるほか、血管を収縮させて動脈硬化を進めるなど、生活習慣病の要因となり、重症化を促進します。これを機に、あなた自身や周囲の大切な人のためにも禁煙してみませんか？

## 喫煙の状況 (男性)



## 喫煙の状況 (女性)



平成28年度国民健康・栄養調査の結果

### 禁煙のメリット

- ・体力が戻る。
- ・朝すっきり起きられるようになる。
- ・肌がきれいになり、顔色が良くなる。
- ・たばこ代が節約できる。
- ・がんや心臓病といった生活習慣病のリスクが減る。

### 禁煙のコツ

- ①まずは準備  
「禁煙開始日を決める」「周囲に宣言する」「たばこ・ライター・灰皿

を処分する」など、禁煙のための準備をしましょう。

### ②いざ実行

吸いたくなったら「水やお茶などを飲む」「10分間我慢する」「歯を磨く」「深呼吸をする」「軽く運動をする」など、自分に合った、吸いたくなる気持ちを紛らわせる方法を見つけましょう。

ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤を利用したり、禁煙外来を活用したりすることも有効です。友人や同僚と一緒に禁煙を始めるのも一つの手。

### ③こうして継続

今日までの努力に自信を持ち、自分を褒めてあげましょう！

### 受動喫煙

受動喫煙とは、他人の吸うたばこから出る煙を吸うことです。たばこの煙には、喫煙者が体内に吸い込む煙より有害物質が多く含まれており、受動喫煙は生活習慣病や多くの病気の要因になります。特に、妊婦や子どもは受動喫煙しないよう注意しましょう。

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

「ちょっと困っていて、相談相手が欲しいなあ」「親子の遊び場やお友だちが欲しいなあ」。

そんな時はいつでもお気軽にご利用ください。電話での相談もお受けしています。

### 子育てワンポイントアドバイス

お気に入りの絵本を見つけましょう！

|                     | 開設日時など   |   |
|---------------------|--|---|
| 子育て悩み事相談            | 月曜日(要予約)   | 9:30～11:30<br>13:30～16:30                         |
| 子育て相談・ほっとルーム & お外遊び | 火曜日～木曜日  | 9:00～11:00<br>13:30～16:30                         |
| あそびのひろば             | ◆第1・3金曜日…0～1歳半<br>◆第2・4金曜日…1歳半～就学前<br>◆第5金曜日…お休み   | 10:00～11:30 (9:30受付開始)<br>14:00～15:00 (13:30受付開始) |
| 「たまたまぼこ」さんの絵本の読み聞かせ | 奇数月の第1金曜日(午前中) …0～1歳半<br>偶数月の第2金曜日(午前中) …1歳半～就学前   |   |
| にこにこひろば             | ◆第4水曜日(5月23日) 10:00～11:00<br>※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由あそび<br>◆場所…金屋文化保健センター<br>◆内容…お散歩(保育所の園庭で遊ぼう！) |   |

■場所／子育て支援センター(旧きび中央保育所)  
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]