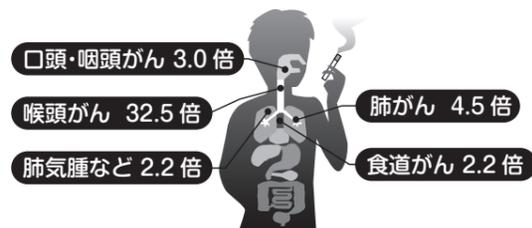


## 禁煙のすすめ

### ●たばこは体に悪い

たばこは「百害あって一利なし」といわれており、たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうちニコチン、タール、一酸化炭素など200種類を超す有害物質が含まれています。これらの有害物質の中には、がんを引き起こす発がん物質が40種類以上含まれています。最近の研究では、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、肺がんによる死亡率は4.5倍高くなるといわれています。また食道がんによる死亡率は2.2倍高くなるなど、肺以外の臓器でもがんによる死亡率が高くなります。たばこを吸い始める年齢が低いほど、がんになる危険性が

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率(%)～男



【出典：厚生労働省「禁煙支援マニュアル」】

が高くなります。また、たばこを吸うと心臓病や脳卒中にかかる危険性が高くなります。

### ●たばこの煙の主な成分

- ・ニコチン：血管を収縮させ、血圧を上げたり、脈拍をはやめたりする
- ・一酸化炭素：血液の酸素をやめたりする

### ●周りの人の健康も脅かす

たばこを吸う人が吸い込む煙を主流煙、たばこから立ち上がる煙を副流煙といいます。副流煙の有害物質の濃度は、主流煙に比べて2～3倍高いといわれています。副流煙を吸う人は、副流煙を吸わない人に比べて、肺がんや心臓病になる危険性が高くなります。換気の悪い部屋で喫煙すると、たばこを吸わない周りの人の健康を脅かすこととなります。

### ●禁煙による変化

たばこを吸うことをやめると、次のような変化が起こります。

- ・20分後：血圧が正常になります
- ・8時間後：血液中の酸素濃度が正常値に戻ります
- ・24時間後：心筋梗塞の危険性が低下します
- ・48時間後：味覚と嗅覚が鋭くなります
- ・2週間から3カ月後：循環機能が改善します
- ・1年後：心臓病の危険性が喫煙者の半分になります
- ・5年後：禁煙後5年から15年で、脳卒中の危険性が非

### ●たばこをやめようと思ったら

やめたくてもやめられないたばこ。最近、「禁煙外来」のある病院が増えてきており、禁煙補助薬を用いた治療を行っています。禁煙外来でサポートを受けると、一人で禁煙するより成功率が高くなるといわれています。たばこを吸っている人は、ぜひ、自分のため、家族のために禁煙に取り組みしましょう。



## 健康らいふ♡サポート教室

健康づくりを支援する「健康らいふ♡サポート教室」を次のとおり開催します。受講者には、3カ月後に電話や手紙で連絡や助言を行ったり、半年後に再度教室を開催して講話や助言を行ったりするなどの支援を行います。参加費無料、事前の申し込みは不要です。

### ▽内容

- ・講話(調理方法、おやつ選び方)
- ・講話(調理方法、おやつ選び方)
- ・軽食を食べながら学びます。
- ・ストレッチ体操
- ・講話(〇×クイズなど)
- ・意見交換
- ※保健師や栄養士からの助言もあります。

### ▽日時と場所

右下表のとおり内容は各回同じです。※開始30分前までに、動きやすい服装でお越し下さい。▽持参するもの 飲み物、健

健康らいふ♡サポート教室の日時と会場

日時	会場
9月19日(金) 13:30～15:00	ゆめトピア長船
9月19日(金) 19:00～20:30	ゆめトピア長船
10月10日(金) 13:30～15:00	中央公民館(邑久)
10月10日(金) 19:00～20:30	中央公民館(邑久)

康検査の結果(なくてもかまいません)  
市民課

☎0869・24・7096

### 特定健診を受け忘れていませんか

生活習慣病を防ぐため、年に1回、特定健診を受診しましょう。

### 瀬戸内市の味

#### 石持ちじゃこの生姜煮



- ◆材料
- イシモチジャコ (テンジクダイ) (500g)
  - しょうゆ (カップ2/3)
  - 酒 (50cc)
  - みりん (大さじ2)
  - 砂糖 (カップ2/3)
  - ショウガ (50g)

- ◆作り方
- ①イシモチジャコは、頭、はらわた、うろこを取っておく。ショウガは、細く切っておく。
  - ②鍋に酒、砂糖、しょうゆを入れて煮立たせる。
  - ③イシモチジャコを入れ、中火で煮くずれないようにゆっくりと煮る。途中でショウガを入れて弱火で約30分煮る。

今月のレシピは  
若本賀永子さん(瀬戸内市栄養委員会玉津地区)です  
健康づくり推進課  
☎0869-26-5962

瀬戸内市国民健康保険被保険者で40歳から74歳までの人を対象にした特定健診の実施期間は8月30日までです。市内の医療機関で実施していますので、受診するようにしましょう。

### なるほど!! 健康教室

▽受診時に持参するもの  
特定健診受診券、国民健康保険被保険者証、受診料、検尿、昨年度の特定健診結果  
※特定健診受診券は、5月に対象者へ送付しています。

瀬戸内市市民病院では、毎月1回さまざまなテーマで健康教室を開催しています。  
▽日時 8月19日(火) 午前11時～正午

▽場所 瀬戸内市市民病院  
▽テーマ 糖尿病は万病のもと  
▽講師 松原ミヨ子氏(糖尿看護認定看護師)  
▽定員 30人(食事付きは24人)  
▽参加費 食事付き500円(食事なし100円)  
▽申込期間 8月1日(金)～18日(月)  
▽申込先 瀬戸内市市民病院  
☎0869・22・1234