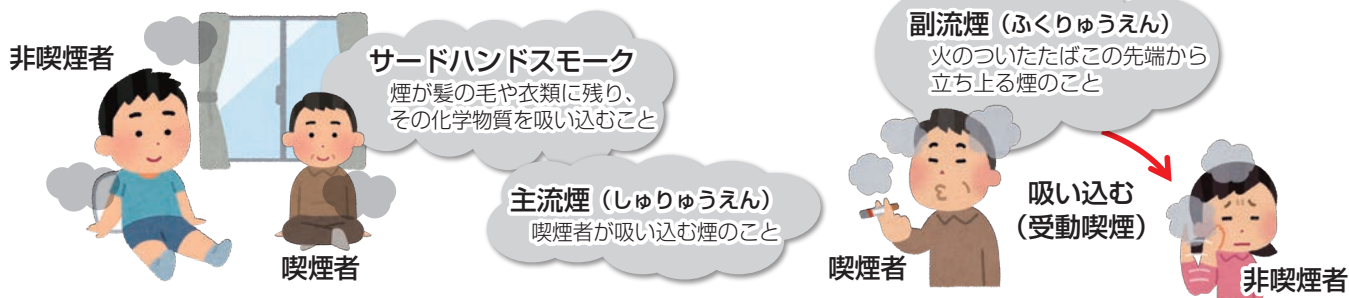


5月31日は世界禁煙デー ～吸っている人だけじゃない たばこの害～

たばこの煙の中には200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち約70種類に発がん作用があります。吸っている方はもちろん、受動喫煙やサードHANDSモーク（三次喫煙）により周りの方も健康被害を受けます。空気清浄器や換気扇では、有害物質を完全に除去することはできません。



新型コロナウイルス感染症とたばこ

喫煙は気道や肺の機能を低下させます。その結果、新型コロナウイルス感染症に感染しやすくなり、感染すると重症化しやすくなります。電子たばこや加熱式たばこも同様です。周りの人も受動喫煙によって感染のリスクは高まります。喫煙者自身もそうですが、周りの大切な人の命と健康を守るためには禁煙が一番の近道です。

禁煙治療を活用しましょう

一定の条件を満たした場合には、**保険適用で禁煙治療**を受けることができます。保険適用で禁煙治療が受けられる御坊市周辺の医療機関は、御坊市ホームページに掲載しています。

百害あって一利なし。やめるのは思い立ったそのときがチャンスです。

たばこは、感染症以外にもがんや心臓病など、生活習慣病の原因となります。御坊市では、生活習慣病に着目した**特定健診**や、年齢別で受けられる**各種がん検診**を実施しています。定期的に自分の健康状態をチェックしましょう。



御坊市HP
「禁煙について」

禁煙に成功しました！

昨年度、御坊市の健診を受診した方のうち、禁煙に成功された方たちに禁煙のきっかけを聞いてみました。

- ・ **70歳代男性（喫煙歴約45年）**
急に思い立って、誕生日から自力で禁煙しました。
- ・ **50歳代男性（喫煙歴約35年）**
家族に禁煙を勧められ、今後の健康のためにも禁煙を決意。禁煙外来でパッチを処方してもらい禁煙に成功した。体の調子もよく、ご飯がおいしいです。
- ・ **40歳代男性（喫煙歴約20年）**
たばこを吸う場所を探すのが大変だった。飲み会もないので禁煙継続できています。

毎年10人以上の方が禁煙されています。あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか？



けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。

5月めにとっこりあそび

日時：**毎週 月曜日** 14:00～16:00（開場13:45）

場所：福祉センター2階

対象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：バスタオル・オムツ（産婦さんのみ）

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738 (23) 2525



♡5月のミニ講座のお知らせ♡

日時：5月30日（月）14:00～16:00

内容：骨盤ケア&マタニティヨガ

♡オンラインでも参加できます♡

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

