

タバコの与える害を理解し、禁煙・分煙しよう

タバコは肺がんだけでなく、さまざまながんや心筋梗塞、脳卒中を引き起こすなど、全身の健康状態に悪い影響を与えます。「禁煙したいけれど、なかなかやめられない」という人も多いのでは？今回は、禁煙に役立つポイントを紹介します。

禁煙した理由は「健康に悪いため」

平成25年に町が行った「町民の健康に関する意識と生活実態のアンケート調査」によると、喫煙者は16・4パーセントで、女性より男性に多く、特に20～40代に多いという結果でした。一方、禁煙した理由は「自分の健康に悪いと思ったから」が半数近くを占め、続いて「自分が病気になったから」「家族や友人に影響された」「お金がかかる」となっていることから、健康のために禁煙した人の割合が多いことが分かりました。

禁煙することで得られる健康効果

禁煙すると、タバコに含まれる多くの有害物質から害を受けずに済み、健康状態が表1のように改善します。他にも、目覚めが良くなるなど禁煙によるメリットがたくさんあります。

気軽に始めよう！禁煙の「コツ」

禁煙は、失敗を恐れず気楽に行うのがポイントです。スポーツと

同じで、成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返すうち禁煙が上手くなるようになっていきます。禁煙のコツには次のようなものがあります。

- 禁煙を始める日を決める
- 禁煙しようと思った理由や目標を書きとめ、見えるところに貼っておく
- 周囲に禁煙を宣言し、一緒に頑張る仲間をつくる
- 喫煙しなくなったときの対処法を事前に考えておく。実践して効果を確かめ、効果がなければ別の方法を考え、再び前向きにチャレンジする
- どうしても禁煙できないという人は、主治医と相談して禁煙外来やニコチンパッチ、ニコチンガムなどの禁煙補助剤を活用してみる（自力だけよりずっと楽に禁煙できます）

自分なりに工夫したり、医師や薬剤師に相談したりして、上手くタバコと決別しましょう。
健康づくり課 保健師 津上幸子

■表1 禁煙による健康効果

タバコを吸っていると	禁煙したら
○がん、心筋梗塞などさまざまな病気にかかりやすい	○病気のリスクが減り、寿命が延びる
○動脈硬化や血管収縮などで血管が傷つき詰まりやすくなる	○血管の状態が改善する
○血圧や脈拍数があがる	○血圧や脈拍数が正常化する
○血行が悪くなる	○血行が良くなる
○体が酸素不足の状態になり、スタミナが落ちる	○体力が回復し、動くことが楽になる
○老化が早まる	○若返り効果が期待できる



休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町） ☎282-9919
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】

内容・とき
○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231
○小児救急電話相談 ☎#8000 または 662-6700（北九州地区）午後7時～午前7時
○一般相談 ☎282-9919
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター音声 FAX 案内 ☎092-415-3113
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

麻しん(はしか)・風しん2期、二種混合の予防接種が
無料で受けられます

【麻しん(はしか)・風しん(2期)】

対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日に生まれた人

接種できる期間 平成28年3月31日(木)まで※なるべく早めに接種を受けてください

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

対象 満年齢が11～12歳の人(13歳の誕生日の前日まで)※なるべく11歳の間に接種を受けてください

【ともに】

接種できるところ 中間市・遠賀郡の指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関で接種を希望するときは、事前に健康づくり課に要相談

持参品 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課へ

接種もれがないように、スケジュールを立てて予防接種を受けましょう。



健診を受けて

病気を予防しましょう

【生活習慣病予防健診】

対象 19～39歳で健診を受ける機会のない人または19歳以上の生活保護世帯の人

内容 問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察

【子宮頸がん検診】

対象 20歳以上の女性(2年に1回受診)

内容 細胞診

【乳がん検診】

対象 30～39歳の女性

内容 視触診

【骨粗しょう症検診】

対象 19～39歳の女性

内容 かかとの骨密度測定(超音波検査)

【すべて】

とき 7月17日(金)・18日(土)午前9時～11時

ところ いこいの里※託児あり(要予約)

費用 各500円

申し込み 19～39歳の人で、国民健康保険に加入している人と過去3年間に健診を受診した人には、申し込みハガキを郵送します。それ以外の人には、5月29日(金)までに健康づくり課へ電話※年齢は平成28年3月31日時点の年齢です※がん検診または骨粗しょう検診を受けたいときも、予防健診は必ず受けてください

※生活保護世帯の人はがん検診・骨粗しょう症検診を無料で受けることができます。申し込むときに伝えてください

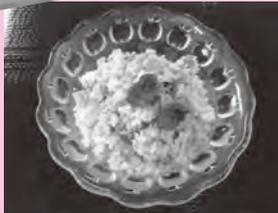
問い合わせ

健康づくり課へ



ヘルシー
クッキング

No. 274 ～低栄養を予防する食事～
おからと豆の彩りサラダ



2人分の材料

○おから80g ○顆粒コンソメ 小さじ1/3 ○オリーブ油 小さじ1 ○塩・コショウ各少量

A: ○マヨネーズ 大さじ1 1/3

○プレーンヨーグルト 大さじ1

○酢 小さじ1 ○砂糖 小さじ1/3 ○牛乳 小さじ2 B: ○ミックスビーンズ 25g ○ハム 1/2～1枚 ○コーン缶 大さじ1

作り方

①フライパンに油を熱し、おからとコンソメを弱めの中火で炒めて冷ましておく。ハムは食べやすい大きさに切っておく。

②Aの調味料をボールに合わせておく。

③冷めた①を②にボールに入れて混ぜる。

④③にBの材料を入れて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。

一人分の栄養価

エネルギー 173kcal、タンパク質 5.0g、脂質 11.0g、カルシウム 61mg、塩分 0.7g

監修
岡垣町食生活改善推進会
(ヘルスマイトの会)

ここから相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 6月19日(金) 13:00～16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日 8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ