

はっらっ健康だより

健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

はっらっ健康利府プラン7つの分野別の取組

「たばこ・アルコール対策」

基本目標1「喫煙が体に及ぼす影響を理解し、喫煙習慣を見直そう」

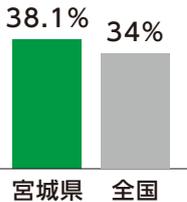
5月31日は世界禁煙デー!!

～5月31日から6月6日は「禁煙週間」です～

宮城県は、
喫煙者が多い!

全国ワースト
7位!

平成28年度
特定健診質問票より



受動喫煙とは…

タバコ(加熱式タバコを含む)から発生した煙や蒸気にさらされることです。受動喫煙は、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん等の関連が明らかであり、**受動喫煙による死亡者は年間1万5,000人と推計されています。**

タバコを吸わない人の健康にも影響がある受動喫煙を防ぐためのルールを守りましょう。



望まない受動喫煙を防ぐために

- 喫煙する際は、屋外や家庭であっても、望まない受動喫煙を生じさせないように周囲の状況に配慮しましょう。
- 喫煙する人も、しない人も、受動喫煙による健康への影響を理解しましょう。
- 保護者等は、20歳未満の受動喫煙防止に配慮しましょう。

詳しい情報はこちら

なくそう!望まない受動喫煙

検索

禁煙にトライ!

- 禁煙外来の受診! →禁煙外来・禁煙クリニックは [日本禁煙学会](#) 検索
- 薬局で購入できる禁煙補助剤(ニコチンガム、ニコチンパッチ)の活用!
- 禁煙日記を書く、誰かと一緒に取り組む!

三次喫煙をご存じですか?

タバコの有害物質は、喫煙者の髪や衣服、部屋のカーペットやカーテンなどの表面にも付着して残留します。それを吸い込むことで、タバコの害が体に及びます。

健康麻雀ひろば(第1部) 開設のお知らせ

『(お酒を)飲まない、(たばこを)吸わない、(金品等を)賭けない』をモットーに健康麻雀ひろばを開設します。麻雀を通して指先を使い、考えることで脳へ刺激を与え、認知症予防につなげます。

※新型コロナウイルス感染症等の影響で、中止となる場合がありますので、予めご了承ください。

と き 5月20日(木)～7月1日(木)までの毎週木曜日

午前9時30分～午前11時30分

と ころ 保健福祉センター 教養娛樂室

対 象 者 町内に住所がある65歳以上の方(申込制)で全日程参加できる方

定 員 20人(申込者が3人以下の場合は中止します。)

申込方法 電話又は直接、長生き支援係までお申し込みください(先着順)。

申込期間 5月7日(金)～17日(月)(土、日を除く)

受付時間 午前8時30分～午後5時

健康推進課 長生き支援係(保健福祉センター内) ☎356-1334 ☎356-1303

祝 100歳 おめでとうございます

佐藤 まつ江 さん(東町地区) 大正10年3月27日生まれ