

はっらっ健康だより

毎年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～

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「たばこ対策」～基本目標「喫煙が体に及ぼす影響を理解し、喫煙習慣を見直そう」～

喫煙は、がんや心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の発症要因になるとともに、高血圧、動脈硬化、糖尿病、歯周疾患等を悪化させるといわれています。

また、喫煙していると免疫力が低下するために、非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化する可能性が高いことが明らかになっています。

この機会に、ご自身と大切な方の命と健康を守るため、「禁煙」について考えてみませんか？



STOP

●禁煙ポイント

○はじめる時は

- ・禁煙する具体的な目的を考える
- ・周囲に禁煙を宣言する
- ・喫煙用品を全て処分する
- ・禁煙仲間をつくる



○禁煙実行中は

- ・吸いたくなったら気分を紛らわせる
(ガムを噛む、歯を磨く、熱いお茶や冷たい水を飲む)
- ・1日でも禁煙できたら、褒める
- ・禁煙してよかった探しをする
(たばこ代が節約できた、呼吸が楽になった、味覚が戻ってきた等)
- ・ニコチンパッチ等の禁煙補助薬を使用する
- ・禁煙したい1番の理由を思い出す



- ・禁煙治療に保険が適用できる医療機関

- ・禁煙支援薬局

については、「宮城県 禁煙チャレンジ」で検索！

宮城県 禁煙チャレンジ

検索



●禁煙の効果

20分後	血圧や脈拍が正常化する
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる
数日後	味覚や嗅覚が改善する、歩行が楽になる
2週間～3か月後	心臓や血管等、循環機能が改善する
1か月～9か月後	咳や喘息が改善する、スタミナが戻る
1年後	肺機能の改善がみられる
2～4年後	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが喫煙を続けた場合に比べて約1/3減少
5～9年後	肺がんのリスクが低下する
10～15年後	様々な病気にかかるリスクが、非喫煙者のレベルまで近づく



(e-ヘルスネット(厚生労働省)より)

問 健康推進課 健康総務係(保健福祉センター内) ☎356-1334 FAX 356-1303

祝 100歳 おめでとうございます

門馬 茂子 さん(野中地区) 大正11年3月10日生まれ

伊藤 トミエ さん(町加瀬地区) 大正11年3月17日生まれ

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時

北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677

中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322