

# 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、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？



### ●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

禁煙後20分後	血圧や脈拍が正常化する	1か月～9か月後	咳や喘息が改善する、スタミナが戻る
8時間後	血中の一酸化炭素濃度が下がる	1年後	肺機能の改善がみられる
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる	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
数日後	味覚や嗅覚が改善する、歩行が楽になる	5～9年後	肺がんのリスクが低下する
2週間～3か月後	心臓や血管等、循環機能が改善する	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)

### ●+αの健康関連情報【町では6月20日～8月19日の住民健康診断で肺がん検診を行っています。】

- ・肺がんの最大の原因として、たばこの影響が指摘されています。非喫煙者に比べて喫煙者の肺がん発症リスクは男性で約4～5倍、女性で約2～3倍高まりますが、禁煙を続けるほどリスクは徐々に低下していきます。また、受動喫煙によっても肺がん発症リスクは約1.3倍高まることが分かっています。(参考：特定非営利活動法人 日本肺癌学会)
- ・悪性新生物(腫瘍)の主な部位別にみた死亡率では、肺がんは男性で1位、女性は2位となっています。

(参考：令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況)

## 高齢者の居場所づくり活動支援事業補助金について

町では、地域の65歳以上の高齢者同士の交流や介護予防活動などを実施している団体に対し、補助金を交付しています。新たに団体を立ち上げる際や既存の団体で新たな活動を取り入れる際は、ぜひ補助金をご活用ください。補助対象要件等についてはお問い合わせください。



対象経費	補助上限額
備品購入費	50,000円(年間活動日数が4日以上)の団体 ※4年に1回に限り申請できます。
運営費	50,000円(2,000円×年間活動日数(25日まで))
講師謝金	14,000円(年間活動日数が7日以上)の団体または7,000円(年間活動日数が3日以上7日未満)の団体

問 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

## 祝 100歳 おめでとうございます

菊地 とみい さん(須賀地区) 大正12年3月24日生まれ

### 宮城県おとな救急電話相談事業「#7119」

相談時間

月～金曜日 午後7時～翌朝午前8時  
土曜日 午後2時～翌朝午前8時  
日・祝日 24時間

電話番号

#7119  
または  
☎706-7119

### 宮城県こども夜間安心コール「#8000」

相談時間

※対象:15歳未満の子ども  
午後7時～翌朝午前8時

電話番号

#8000  
または  
☎212-9390

【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