

今日からでも遅くない！ はじめてみませんか「禁煙」

タバコの煙には、三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。

また、受動喫煙で周りにいる人も病気発症のリスクが高まります。妊娠中の喫煙は、早産や赤ちゃんが低出生体重で生まれるリスクが高くなります。

喫煙と病気の関係

喫煙はがんをはじめ、循環器疾患や呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。

「喫煙者のリスク」

(男性/女性)

- 吸わない人に比べ
 - 死亡1.7倍/2.0倍
 - 肺がん4.5倍/4.2倍
 - 脳卒中1.3倍/2.0倍
 - 虚血性心疾患2.9倍/3.0倍
- 〔出典：国立がん研究センター多目的コホート研究の成果(平成28年12月)〕

知っていますか…

WHO(世界保健機関)の報告書では、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化する可能性が高いと警告しています。

禁煙のメリットは

健康以外にも

できるだけ若いうちに禁煙するほど効果があります。何歳になっても遅すぎないことはありません。禁煙後、24時間心臓発作のリスクが低下するなど、比較的早くに効果を得られるものもあります。また、1日1箱吸っている

問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
☎962-5151(直)

場合(20本入り500円として)、1年間でタバコに費やす費用は約18万円にもなります。

禁煙をためらっている

あなたへ

タバコには依存性があるため、一人で頑張らずに他の人の力を借りることも禁煙成功のポイントです。禁煙治療は保険適用の対象です。禁煙外来で専門家のサポートを受けるのも選択肢の一つです。

近年「喫煙できる場所を探すことが大変になったな、肩身が狭くなったな」と感じている喫煙者のみなさん「まずは今日一日」という気楽な気持ちで、禁煙への一歩を踏み出しませんか。



町地域子育て支援センター かんがるーひろば

出張ひろば

スタッフが見守るなか、0歳から3歳までの子どもと保護者が安心して遊べる場所です。

日時 毎週月曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時30分～午後2時30分

※午前11時30分～午後0時30分は消毒のため利用不可

定員 午前・午後 子ども各10人(要予約)

場所 ふれあい交流館

※食事などはご遠慮ください。

9月の主なイベント

予約できる日付・年齢・人数が異なります。

内容	日時
おはなし会	2日(金) 午前11時～11時20分
0才児クラブ①	8日(木) 午前10時～11時
1才児クラブ	13日(火) 午前10時～11時
離乳食教室	15日(木) 午前10時～11時30分
転入ママ&新米ママのつどい	20日(火) 午前10時～11時30分
ベビーマッサージ	22日(木) 午前10時～11時
誕生会	29日(木) 午前10時～10時20分
0才児クラブ②	30日(金) 午前10時～11時

予約開始日など、詳しくは問い合わせください。

子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。離乳食、トイレトレーニングといった子育ての相談も受け付けています。予約が必要です。

※電話は1回線のため、お待たせすることがあります。

日時 毎週火曜日～土曜日の午前9時30分～午後3時

※祝休日は休み

場所 町福祉センター本館3階

問い合わせ先 町地域子育て支援センター ☎963-0134(直)