

昼食おすすめ場所

※昼食は各自ご持参してください。

10月6日 美杉コース
美杉ふるさと資料館前



11月24日 美里コース
美里ふるさと資料館前



平成26年3月9日 一志コース
大仰河川公園



シロモチくん缶バッジ

美杉コース



美里コース



一志コース

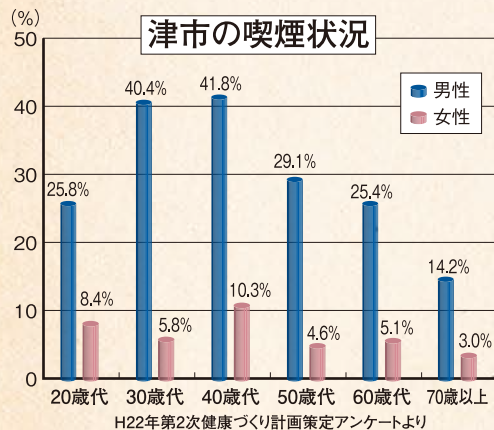


※各コースともスタート受付先着300名に配布します。
※サイズはそれぞれ32mmです。

健康づくり課からの健康情報

こころ豊かに楽しく元気に暮らそう

～あなたの健康、大切な人の健康を守るために知っておきたいタバコのこと～



タバコは多くの有害物質を含み、本人だけでなく周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

副流煙には、主流煙の数倍～数十倍の有害物質が含まれています。
喫煙者は、喫煙ルールを守りましょう。タバコを吸う人も吸わない人も、タバコの煙から守られる環境を整えることが重要です。

副流煙には、主流煙の数倍～数十倍の有害物質!!

副流煙
火がついているところから上がる煙



主流煙
タバコを吸う人が吸い込む煙

呼出煙
タバコを吸う人が吐き出した煙

受動喫煙＝副流煙＋呼出煙

喫煙者のうち、禁煙したいと思っている人は半数以上!

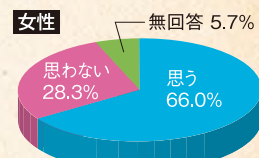
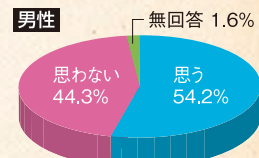
禁煙は、一度で成功することは難しく、七転び八起きのもりでチャレンジすることも成功の秘訣です。

禁煙外来(一定の条件を満たせば、健康保険の適応あり)や、薬局で購入できるニコチンガムやニコチンパッチを利用、禁煙日記をつけたり、誰かと一緒に取り組むのもよいでしょう。「今日から禁煙します!」と周りの人に宣言すると効果的です。周りの応援もあると意欲が上がりますよね。

どうしても吸いたくなった時には、冷水や氷を口にすると、歯を磨く、深呼吸などをすると、吸いたい気持ちが軽減されます。



禁煙したいと思う人の割合



H22年第2次健康づくり計画策定アンケートより

閉じた窓やドアの隙間からも煙は入ってきます!



換気扇下の喫煙は、分煙になりません!