



地域で子育て支援
熊野町母子保健推進委員
募集

活動内容

- ◆ 地域の妊産婦等に対して、母子保健に関する行事等を紹介し、利用を勧める。
- ◆ 乳幼児健診や母子保健に関する行事等への協力
- ◆ 月1回の連絡会議に出席等

任期 平成16年4月1日
～平成18年3月31日

謝金 無償

募集期間 3月1日(月)
～25日(木)

※ご協力くださる方は、健康課まで申出ください。

問合せ先 健康課

TEL 855-1755

(健康課)



見つめ直そう

たばこと健康

— 始めよう禁煙 —

たばこを現在吸っている方、最近このようなことを考えていませんか。

- 禁煙の場所が増えて、喫煙しにくくなってきた。
- 周囲の人に嫌な顔をされる。
- 子どもに悪い見本を示していないか心配している。
- 値上がりして、たばこ代が負担に感じる。
- 喫煙者の生命保険料が割高になるなんて…。

…だったら、
思い切つてやめましょう！



「そのうちやめる」といった漠然とした気持ちでは禁煙は無理です。禁煙の成功には、たばこに関する正しい知識を身につけ、家族の

協力や第三者の支援を受け、自分自身が強い意志を持つことが大切です。

禁煙のポイントをつかみ、禁煙成功を目指しましょう。

禁煙すれば次のような効果があります。

- ◆ がんなどの生活習慣病にかかるリスクが低減する。
- ◆ 食事がおいしくなり、胃の調子も良くなる。
- ◆ 歯や歯ぐきの色素沈着がなくなり、嫌な口臭も消える。
- ◆ 血圧が下がる。脈拍も正常に。胸の息苦しさもなくなる。
- ◆ 運動しても息切れしにくくなる。
- ◆ 咳や痰が減り、ものにおいがよくわかるようになる。
- ◆ 肌の調子が良くなり、冷え性も改善される。
- ◆ 周囲の人から喜ばれる。

禁煙に挑戦しよう！

禁煙のポイントは以下になります。

- ☆ 3日間は絶対に吸わない
- ニコチンが体から離れるまでは72時間かかります。
- まず、3日間は絶対に吸わないと決めて実行しましょう。
- ☆ 禁煙プログラムを
利用する

「禁煙クリニック」を設けている病院などの禁煙プログラムを受け、禁煙する方法もあります。

☆ 飲酒や刺激物を減らす
一般に飲酒は喫煙に結びつきやすいので、アルコールはできるだけ控えめです。コーヒーなどの刺激物も避け、水やお茶を取りましょう。外食の際や乗り物を利用するときは禁煙席に。趣味やスポーツなどで気分転換を図るのも効果的です。

☆ もし禁煙に失敗しても
自分を責めない
禁煙に成功するまでには挫折を繰り返すことがありますが、大切なのは挫折をむだにしないことです。もし吸ってしまったら、その時の状況をよく分析し、次からは同じ状況を避けましょう。禁煙できない自分を責めると自己嫌悪につながったり、

「禁煙クリニック」を設けている病院などの禁煙プログラムを受け、禁煙する方法もあります。ニコチン代替療法はニコチンの禁断症状を緩和するため、体内にニコチンを補充しながら、ニコチン依存症を克服する方法で、ニコチンガムやニコチンパッチを使用します。いずれも医師の処方に基づいて3～6か月かけて実施します。

しかし、病院にかかれば誰でもやめられる訳ではありません。こうした禁煙プログラムは本人のやる意思があつて初めて効果が得られます。禁煙できるよう頑張りました。

(健康課)

TEL 855-1755