

## たばこのはなし

肺がん・咽頭がん・胃がん・食道がん・喘息・  
気管支炎・肺気腫・動脈硬化・脳梗塞・狭心  
症・心筋梗塞

これらの病気を引き起こす原因はなんでし  
ょう??



### 答え 『たばこ』です!

5月31日は世界禁煙デーでした。  
喫煙の習慣のある方々へ、たばこにつ  
いてちょっと考えてみませんか??

### ★たばこのあれこれ★

これらの病気になりやすいことに加えて、最近の調査研究ではちょっと怖いデータが分かりました。  
でも、やめるとこんなにいいこともあるんですよ! <英国dollar博士ら研究報告、J.M.Roquer, K.Yolton, 2005より引用>

### たばこを吸い続けると…☹️

たばこを1日15~34本吸い続け  
ると虚血性心筋梗塞になる可能  
性が約3倍、肺がんになる可能  
性が約5倍になる。

### 妊婦のたばこは

- ①流産・低体重児のリスクが高くなる
- ②赤ちゃんの突然死が増える
- ③知能の発達が妨げられる
- ④落ち着きがなく問題行動が増える



### たばこをやめると…😊

たばこをやめると、集中力がアッ  
プして、仕事の能率も上がる。  
1日1箱止めると1年で約10万円  
「吸ったつもり貯金」ができる

禁煙すると健康は回復する。30歳  
で禁煙すると平均10年寿命が延  
長(吸わない人と同じ寿命) 40歳  
だと約9年、50歳だと約6年、60歳  
だと約3年寿命が延長する

### ★たばこをやめるには??★

わかっているけれども、やめられない…その原因は、「ニコチン」です。  
ニコチン依存には身体的依存と精神的依存がありますが、血液中のニコチンが切れるとどうしても吸いたくなくなって  
しまうのです。吸いたい気持ちを抑えるために、こんな工夫はどうでしょうか?禁煙外来も効果的です!

#### ①喫煙と結びついている行動パターンを変える

- ・朝一の行動パターンを変える
- ・コーヒーなど控える

#### ②たばこの代わりになる行動で吸いたい欲求を そらす

- ・冷たい水やお茶を口にする
- ・ガムや昆布を噛む
- ・歯磨きや体操

#### ③たばこのきっかけとなる環境を変える

- ・部屋の模様替えをする



「やめよう!」  
と思った時がやめどきです。  
**Let's禁煙!!**

町では追加の各種がん健診  
(特定健診)を  
**8月21日(土) 氷川町公民館**  
**8月22日(日) 健康センター**  
にて行います。  
今年、健診をまだお受けでない  
方はぜひ受診をお勧めします!

<資料:大阪府立成人病センターがん相談支援センター所長大島明氏論文引用>

お問い合わせ先 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

## 氷川町健診結果説明会のご案内

説明会日時		説明会場	対象日 (健診日)
7月8日(木)	受付 9:00~9:30	野津交流館	6月1日(火)
7月9日(金)	受付 9:00~9:30	若洲公民館	6月2日(水)
	受付13:00~13:30		6月3日(木)
7月14日(木)	受付 9:00~9:30	ウォーキングセンター	6月4日(金)
	受付13:00~13:30		6月5日(土)
7月15日(金)	受付 9:00~9:30	健康センター	6月6日(日)
	受付13:00~13:30		6月7日(月)
7月16日(土)	受付13:00~13:30	健康センター	6月8日(火)
7月21日(木)	受付 9:00~9:30	氷川町公民館	6月9日(水)
	受付13:00~13:30		6月10日(木)
7月22日(金)	受付 9:00~9:30	氷川町公民館	6月11日(金)
	受付13:00~13:30		6月12日(土)
7月28日(木)	受付 9:00~9:30	健康センター	6月13日(日)
	受付13:00~13:30		6月14日(月)

お問い合わせ先 健康福祉課 ☎52-5852(直通)

特定健診または後期高齢者健診を受  
けた方が対象となります。がん検診の  
み受診の方は7月中に郵送で結果をお  
届けいたします。  
健診でお渡しした「平成22年度氷川  
町健診結果説明会のご案内」のチラシ  
を必ずお持ちください。  
できるだけ決められた日時にご参加  
いただきますよう、ご協力をお願いい  
たします。

たします。なお、指定日・指定時間が  
不都合な方は、**対象日以降の説明会に  
お越しください。**  
説明会に欠席の方には、8月に健診  
結果を郵送いたします。お手元に届く  
のが遅れることとなりますがご了承承  
ください。  
※各説明会の開始時間は、受付時間の  
30分後からです。

## 産前産後ヘルパーを利用しませんか?

氷川町では、ヘルパーさんが家事育児のお手伝いをしてくれるサービ  
スを行っています。

里帰りができない方、兄弟のお世話が大変な方など周りの支援が少な  
いと感じているママに、利用者の声をお届けします!

『頑張りすぎない育児』の大きな力になっているようです!!



#### ♥Uさん♥

料金が安くて気軽に使  
えました。時間の融通  
がついてよかったです。  
2人のお風呂入れが大変  
な時期に手伝ってもらえ  
て助かりました♪

#### ♣Tさん♣

産後1ヶ月半で仕事復帰  
したので、週2回仕事の  
間子守をお願いしまし  
た。子育て経験のあるヘル  
パーさんなのでいろん  
なお話しができました。

#### ◆Mさん◆

1時間お願いしましたが、  
掃除や買い物、洗濯など  
お願いできました。夫以  
外と話すことがない時期  
だったので、良き相談相  
手になってもらえました。

#### ♠Hさん♠

産後1カ月利用して、沐浴  
の介助や洗濯などしてい  
ただきました。早く終わ  
るので、低料金で利用し  
やすかったです。産後  
ゆっくり過ごせました。

**対 象** 産前2カ月、産後3カ月(4カ月の誕生日前日まで)のご家庭  
ただし、双子以上の場合は1歳の誕生日前日まで

**費 用** 1時間230円(概ね2時間以内)

**内 容** 掃除・洗濯・食事の準備など家事全般、授乳、おむつ替えなど育児の手伝いなど  
(内容はご希望と併せて検討します)

**持ってくる物** 印鑑、母子手帳

◎ご希望の方は、役場健康福祉課へ申請してください。

お問い合わせ先 健康福祉課 担当:長岡 ☎52-5852(直通)