

保健師からの ちょっといいはなし!



禁煙のススメ



禁煙のコツ



- ・散歩や軽い運動をして気分転換
- ・禁煙できている自分にご褒美を
- ・禁煙仲間をみつける
- ・口寂しい時は、水を飲む、ガムを噛む
- ・医師に相談する

※平成18年4月から禁煙指導が医療保険の対象となりました。

早いもので今年も3か月が過ぎました。新年の誓いで、禁煙を決意されたかたも多いと思いますが、そろそろ中だるみ？

そこで今回は、皆さんに決意を新たに禁煙に取り組んでいただくため、たばこの害についてお話しします。

たばこの3大有害物質

●ニコチン

脳に作用し、強い心理的欲求と精神依存をもたらします。効果が切れると、不快感、抑うつ気分、不眠、イライラなどの症状が出ます。また、血圧上昇や血管の老化にもつな

がります。

●タール

4000種類以上の化学物質から構成され、その中には数十種類もの発がん物質や、がんの発生を促進する物質が含まれています。

●一酸化炭素

血液中のヘモグロビン（赤血球）と結びつく強さは、酸素の200倍!!そのため血液中の酸素が十分に運ばれず、体が軽い酸欠状態に陥ります。それにより動脈硬化や心臓病などが起りやすくなります。

たばこの害

非喫煙者が、がんになる危険度を1とすると、男性の場合、

喫煙者が肺がんになる危険度は非喫煙者の45倍、口腔がんは28倍、咽頭がんは30倍、喉頭がんは何と25倍！肝臓・すい臓・ぼうこうがんなどにもなりやすく、女性には子宮がんの発症もみられます。その他、動脈硬化、歯周病、呼吸器障害、また妊婦さんの喫煙は、子宮や胎盤の血管が収縮し、低体重児の出産や早産、流産などの危険性も高くなります。

また、受動喫煙では、たばこの先端から立ち上る「副流煙」の方が、喫煙者が吸い込む「主流煙」より有害物質の濃度が高いことがわかっています。周囲への害も想像以上に大きいのです。

水と緑のふれあい館

4月から9月は1時間延長

のんびり

ゆったり湯治気分!



4月から9月までの間は、1時間延長して午後8時まで利用できます。(入館は午後7時30分まで)

また、毎月26日の風呂の日は、有料入館者へ入浴券を進呈していますので、ぜひ、お越しください。

問合せ 水と緑のふれあい館 ☎62-5227

住宅リフォーム資金助成

工事着工前に申請してください!

- 補助条件**
- ・皆野町民であり、町税に滞納がないこと
 - ・申請者の居住用住宅であること
 - ・町の他の助成制度から助成を受けていないこと

- 対象工事**
- ・施工業者が、町の小規模契約希望者として登録されていること
 - ・工事費が、20万円以上（消費税を除く）であること
 - ・平成20年3月31日までに完了するものであること

助成額 4万円（1住宅につき1回限り）

- 提出書類**
- ・申請書（産業観光課で配付）
 - ・工事見積書の写し
 - ・工事着工前の写真

申込み 産業観光課商工観光係

☎62-1230 内線151

