

## 保健センターだより

## 禁煙にチャレンジしてみませんか。

～5月31日は世界禁煙デーです～

世界禁煙デーは世界保健機関(WHO)が毎年「5月31日」に定めた、禁煙を推進するために設けられた国際デーです。また、厚生労働省では「5月31日から6月6日」までの1週間を「禁煙週間」としています。

たばこには化学物質が約5,300種類、発がん物質が約70種類含まれており、喫煙者は、非喫煙者に比べて死亡や病気のリスクが数倍から数十倍にもなります。たばこの有害物質は7m先まで届くと言われていますが、喫煙者が吸う主流煙よりも、火のついた部分からでる副流煙の方が、有害物質がはるかに多く含まれているため、周囲の人にも健康への悪影響がでます。

また、近年流通している加熱式たばこや電子たばこは、においや煙が出づらいことから、従来の紙巻きたばこに比べて健康へのリスクが少ないと思われがちですが、健康への影響については明らかになっていないことも多く、注意が必要です。

たばこには依存性を高めるニコチンという化学物質が含まれており、ニコチンが切れると、イライラしてしまい、たばこを吸いたくなくなってしまいます。

禁煙を楽に、確実にを行うためには禁煙外来の利用も有効です。禁煙外来では医師のカウンセリングを受けながらニコチン依存症の治療ができます。健康保険が適用されると約3か月間の治療が13,000～20,000円程度で受けられます。

愛知県内の禁煙治療可能な医療機関情報はホームページで公開されています。二次元コードをご覧ください。

また、保健センターでは禁煙相談も行っています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

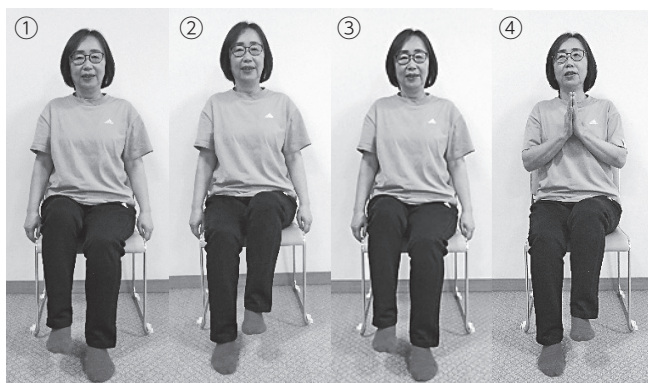


一般社団法人  
日本禁煙学会HP

## 毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

## 第24回 足踏みしながら4の倍数で手をたたいてみましょう



## 【やり方】

- ・イスに座って足踏みをします。①～③
- ・数を数えながら『4の倍数』で手をたたきます。④
- ・まずは1から40まで数えながら行ってみましょう。
- ・\* 40までできたら50まで、60まで…と増やしていきましょう。

## 【効果】

- ・頭の体操と同時にウォーキングの効果、筋トレの効果も得られます。

## 【ポイント】

- ・膝を高く上げて足踏みをすると運動の強度が上がります。
- ・イスの背もたれにもたれず背筋を伸ばして行くと、さらに運動の強度が上がります。

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



二次元コードから  
簡単アクセス  
これまでご紹介した  
体操は町公式  
ホームページから  
ご覧頂けます