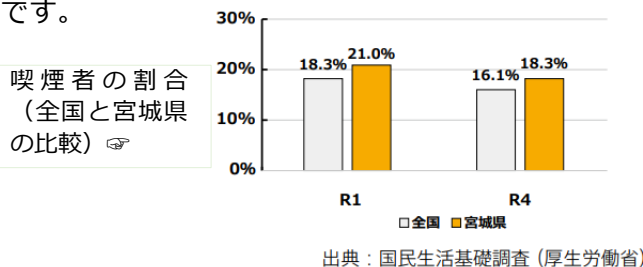




## 今回のテーマは「たばこと健康づくり」

### 宮城県の喫煙率と禁煙のコツ

喫煙率は全国的と同様に宮城県でも減少傾向ですが、宮城県の喫煙率は全国と比較して**高い**現状です。



たばこは、がんや脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの様々な病気の原因になるので、禁煙にチャレンジすることは健康への第一歩になります。

禁煙を始めると「たばこが吸いたい！」という強い欲求などの離脱症状が出てきます。これはニコチンの依存性によるもので、この離脱症状は2～3日がピークです。ここを乗り越えると少しずつ落ち着いてきます。禁煙外来や禁煙支援薬局を活用することで、この離脱症状を和らげることができます。

～毎年5月31日は世界禁煙デー～  
毎年5月31日～6月6日は禁煙週間です

#### 【禁煙を成功させるコツ】

1. 家族や周囲の人に禁煙を宣言する！
2. 禁煙開始日を設定する。
3. 禁煙の動機を明確にし、繰り返し確認する。
4. 喫煙具（たばこ、ライター、灰皿）を処分する。
5. たばこが吸いたくなったら、他の行動（深呼吸、冷たい水を飲む、ガムを噛むなど）をする。
6. 喫煙と結びつく生活行動パターンを変える。
7. たばこの煙の多い場所を避ける。
8. たばこを勧められた時の断り方を身につけておく。
9. 禁煙を続けられたら自分を褒める（ご褒美を用意する）。周りの人に禁煙を勧める。

### 健康づくり教材を 使ってみませんか？

宮城県塩釜保健所では、管内における健康づくりや食育を推進するため、フードモデルやパネルなどを貸し出しています。

- ★健診会場や事業所の食堂などに！
- ★電子申請フォームで申込が便利に！
- ★お近くの支所等で受け渡しできます！  
(塩釜保健所、岩沼支所、黒川支所のいずれか)  
(塩釜市) (岩沼市) (富谷市)

#### フードモデル↓



#### たばこに関するパネル↓



教材の詳細↑

無料！従業員の健康づくりのきっかけに！

### 出前講座をご活用ください！

事業所等に当所職員が出向き、出前講座を実施しています！

「たばこの害について従業員向けに話をしたい」「メタボ予防のポイントを知りたい」など講話の内容はご要望に応じて対応可能です。まずは一度ご相談ください！

- ★講話は30～60分程度です。
- ★主なメニューは「健康づくり」「たばこの害」「がんを知ろう」です。

