

☆はじめよう禁煙生活

①自分で頑張る！

- ・喫煙グッズを捨てる
- ・口寂しさを解消するものを用意する
- ・歯磨きをする
- ・禁煙の理由を常時確認する

②禁煙治療を受けよう！

禁煙治療を受けると、ニコチンパッチ等の処方だけでなく、「吸いたい気持ち」に対する支援も受けられます。禁煙治療が受けられる医療機関の詳細など、禁煙に関する相談は福祉課に問合せください。智頭病院にも禁煙外来があります。

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101

巡回肺がん・大腸がん
検診を実施します！

がんなどの生活習慣病は、重症になるまで自覚症状が出ないことがあります。

自覚症状のない生活習慣病を早く見つける方法が住民検診です。年に1回（乳がん検診は2年に1回）、継続して検診を受けることで、がんを早期発見、早期治療でき、その後の安心した生活につながります。

5月の巡回結核・肺がん、
大腸がん検診の日程

【日時】 5月31日（火）

午前9時30分～※

【場所】 土師地区内、智頭地区内、富沢地区内※

※受診券同封の通知参照

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101

くらしの情報

くらしに役立つ情報をお届けします♪

5月31日は「世界禁煙デー」・5月31日～6月6日は「禁煙週間」です



タバコの煙には、ニコチンや一酸化炭素、70種類の発がん物質を含め5300種類の化学物質が含まれます。

健康に害をおよぼす有害物質は、喫煙者が直接肺に吸い込む「主流煙」よりも、火のついたタバコの先から立ち上る「副流煙」のほうが高い濃度で含まれています。タバコを吸う人がいるかぎり、自宅や外出先、職場での受動喫煙、三次喫煙を完全にシャットアウトすることはできません。喫煙時窓を開けていても、換気扇の下で吸っても、タバコの臭いがするという事は副流煙が漂っているということなのです。大人はもちろんのこと、身体の機能が未成熟な子どもにとって受動喫煙は深刻な問題なのです。

受動喫煙をなくすためには、禁煙をすることが最善の選択です。自身の健康のためにも、禁煙に取り組みましょう。

※加熱式たばこも紙たばこと同様にニコチンや発がん物質を含んでいます。

おしらせ

オアシスの会に
参加しませんか？

オアシスの会は、がんを経験された人が1人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

『がん』は様々な臓器で発病し、2人に1人は『がん』になるとまで言われるほどたくさんの方が発病する可能性が高い病気です。

同じ病気を経験したからこそ分かち合えること、話せることがあると思います。話をすることで、気持ちが楽になることも多いです。

2か月に1回、奇数月の最終月曜日に定期的に開催しています。気軽に参加ください。

申し込みは不要です。

5月の会

【日時】 5月30日（月）

午前10時～正午頃

【場所】 ほのぼの介護指導室

【問合せ先】

保健センター福祉課

☎ 75-4101

