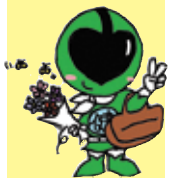


【役場保健師】

# 健康戦隊 守るんジャー

問合せ先 東栄保健福祉センター 福祉課 ☎76・1815

Vol.79



## 自分のために、あなたのために、「禁煙」で健康づくり

### 知っていますか？「禁煙週間」

毎年5月31日は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」であり、日本では5月31日から6月6日までを「禁煙週間」としています。望まない受動喫煙について、健康な体を維持することに「たばこ」について考えてみませんか。

### 喫煙者本人の健康影響

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、**予防できる最大の死亡原因**であることがわかっています。また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることも分かっています。

### 喫煙による健康・その他の影響

喫煙によって全般的な健康状態の低下や喫煙関連の病気（がんなど）にかかります。また骨密度の低下を進めるため骨粗鬆症や骨折にも関係しています。会社にとっては喫煙者を雇用することで、勤務時間中の喫煙や休業により、労働生産性の低下につながることが明らかになっています。



### たばこの煙と受動喫煙

たばこの煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、**受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙にさらされること**になります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれるものがあり、マナーという考え方だけでは解決できない健康問題です。

### 若年者の喫煙の健康影響

喫煙開始年齢が早いほど、健康被害（発がん性物質の悪影響・動脈硬化病変・咳・痰など）が大きく、またニコチン依存（たばこをやめにくい）も強くなります。このため、成人年齢が18歳に引き下げられても、法的に喫煙できる年齢は20歳が維持されています。

### 東栄町の喫煙率（国保40〜74歳）

特定健診受診者のうち喫煙していると回答する方がここ2年増加傾向です。令和2年に9・1%であった数値が令和4年には20・6%と県平均（13・9%）を上回り、今年も同様の数値で推移しています。喫煙率の上昇は、生活習慣病重症化リスクと大きく関係しているため禁煙対策の必要性が求められます。

【参考】厚生省eヘルスネット・

国保データベースシステム（KDB）

みんなでつくろー！

# 観光まちづくり協会だより

Vol.82

## 新しく地域おこし協力隊員が着任しました



令和6年4月1日（月）から、東栄町観光まちづくり協会の職員として活動する地域おこし協力隊「堀尾歩見」が着任しました。

ぼたびのガイドツアーでは、訪れたお客様に東栄町の日常を楽しんでいただくため、町内の事業者様をはじめ、住民の皆様との交流を大切にしています。皆様からのおすすめスポットの紹介やコラボ企画のご相談なども大歓迎です。ぜひ、気軽に情報など寄せていただけたら嬉しいです。

ぼたびスタッフとして、4月よりオープンしたまちめぐり案内の新拠点「まちの縁側ぼたび」の運営をはじめ、電動アシスト自転車を活用したガイドツアーやレンタサイクルの受付、各種観光まちづくりのための取り組みを担当します。地域内外の人が集まり、東栄町を楽しむ人を増やすために様々な活動を仕掛けていきたいと思っております。ぜひ一緒に作って新しい物事を隊員と共に作っていただけたらと思います。



問合せ先 観光まちづくり協会 ☎76・1780

今月の特集

まちの話題

ほっとニュース

お知らせ

暮らしの情報

その他