



毎年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。

たばこと健康

たばこの煙には、約250種類もの有害物質が含まれています。そのため、喫煙していると、肺がんをはじめとする様々ながんや、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、胃潰瘍、歯周疾患など様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙に気を付けましょう

たばこを吸わない人もほかの人のたばこの煙を吸い込む(受動喫煙)と、たばこを吸っている人と同じようにがんなどの病気になりやすくなります。

昨年、健康増進法が改正され、望まない受動喫煙をなくすための措置が段階的にすすめられています。

禁煙にチャレンジしませんか

健康づくりのために、たばこを吸っている方は、思い立ったら禁煙を始めてみましょう。

薬局等で買える禁煙補助薬を利用したり、病院の禁煙外来で専門家のサポートを受けることもできます。

— 禁煙による効果 —

- 2日後……………味覚と嗅覚が回復する
- 3日後……………ニコチンが体からほとんど抜ける
- 2週間～3か月後………血行が改善し呼吸が楽になる
- 1年後……………虚血性心疾患のリスクが半減する
- 5年後……………肺がんになるリスクが半減する



問健康福祉課 ㊟(57)4171

ゆ～らんど (野木町健康センター) お知らせ

★毎週金曜日 かわり湯を開催! 今月のかわり湯 “美肌の湯”

★5月のお風呂 温泉… (男女露天風呂)

9日(土)・10日(日)・23日(土)・24日(日)《西那須野温泉大鷹の湯》

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、掲載している事業・イベント等は、中止または日程が変更となる場合がありますので、開催予定については事前に問合せ先までご確認くださいませようお願いします。

住所 野木町南赤塚1514-1
電話 0280(57)0755
指定管理者 宮ビルサービス(株)
休館日 火曜日