



たばこと健康

喫煙が健康に与える影響を知っていますか？

たばこの煙には、約250種類の有害物質が含まれています。有害物質は、のど、肺などたばこの煙に直接触れる部分だけでなく血液を通じて全身に運ばれ、ほとんどの部位のがんや、脳卒中、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、歯周病など様々な病気の原因となります。また、たばこから立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙にも多くの有害物質が含まれるため、本人は喫煙しなくても他の人のたばこの煙を吸いこむ（受動喫煙）による病気の発生にも影響を及ぼします。

加熱式たばこなら、安全？

たばこの葉を加熱して吸引する「加熱式たばこ」も、たばこの1種です。加熱式たばこにも、依存の原因となるニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。販売後の年月が短いため、長期の使用や受動喫煙による将来の健康被害については、現時点では予測困難とされています。

禁煙は、いつ始めても遅くない！トライしてみませんか？

禁煙すると、関連する病気のリスクが徐々に下がることが明らかになっています。禁煙する年齢が若いほど禁煙効果は大きくなりますが、何歳で禁煙してもリスクは下がります。

<出典 健康長寿とちぎ「とちぎの喫煙状況」>

知っていますか？COPD（慢性閉塞性肺疾患）

以前は「肺気腫」「慢性気管支炎」と呼ばれていた病気の総称です。最大の要因は喫煙です。長期間の喫煙習慣によって引き起こされる肺の「生活習慣病」といわれています。

<思いあたることはありませんか？>

- ・かぜでもないのにセキや痰がつづく
- ・息切れがする（以前と比べ、階段の上りや坂道で息切れを感じる）
- ・運動の後になかなか動悸が治まらない など



問健康福祉課 ☎(57)4171

のぎ地産地消シリーズ Vol.3

毎月18日はのぎ地産地消の日！

産業祭でも地産地消！

平成30年11月11日（日）に第41回野木町産業祭が開催されました。来場客数は約6,000人！みなさんお楽しみいただけましたか？

当日は野菜がたっぷりのふるさと鍋や、農産物の共進会、コシヒカリの無料配布など…たくさんの野木町産の農産物をPRすることができました。また、地産地消・食育コーナーでは野木町食生活改善推進委員会による野木町地産地消レシピを紹介しました。町のイベントに参加することも立派な地産地消に繋がるということですね♪

今年ものぎ地産地消シリーズをよろしくお願ひします。



問産業課 ☎(57)4151