



6月は受動喫煙防止  
キャンペーン月間です！

『5月31日は世界禁煙デー』

『5月31日から6月6日は禁煙週間』、『6月は受動喫煙防止対策推進キャンペーン月間』です。

5月31日から1カ月間は日本だけでなく、全世界できれいな空気について考えています。タバコを吸う人も吸わない人も一緒にタバコ問題について、考えましょう。

タバコを長年吸うことにより、がんや循環器疾患などの危険性が高くなり、青少年期に吸い始めると、より危険性が高くなります。

平成15年に制定された健康増進法に「公共施設の受動喫煙防止」が規定され、タバコ問題を個人の問題だけでなく、社会環境問題として、対策を講ずることになりました。

個人、家族、地域の受動喫煙防止を推進しましょう。

白鷹町健康増進計画「元氣ニコニコしらたか21」では**公共施設禁煙100%**を目指しています。町と元氣ニコニコ推進会議は「**公共施設禁煙**」を推進するために下記のような活動をしています。

年度	活動状況	公共施設禁煙状況
平成15年	白鷹町健康増進計画「元氣ニコニコしらたか21」策定	10施設（保育園、小学校等）で禁煙実施
平成16年	元氣ニコニコ推進会議発足 禁煙・分煙推進ポスター作成	10月1日、役場・健康福祉センター・町立病院が全面禁煙
平成17年	禁煙・分煙推進ポスターを公共施設へ掲示する活動（元氣ニコニコ推進会議と荒砥高等学校協働活動）	
平成18年	公民館・分館への禁煙アンケート しらたかまち禁煙マップ”06	中央公民館施設内禁煙、一部地区公民館分煙
平成19年	公民館・分館への禁煙アンケート（～H21）	役場・地区公民館等、28施設が禁煙
平成21年	公民館・分館への禁煙アンケート	地区公民館（6）、分館（9）禁煙分煙中

※公民館、分館は子どもからお年寄りまで利用する、町民みなさんの一番身近な公共施設です。

きれいな空気で健康生活！  
公民館・分館の**全面禁煙**に取り組みましょう！

分館（76か所）の禁煙・分煙実施率  
平成15年 0%  
平成21年 12%（検討中11か所）

芦澤医師のお話

- 喫煙が体に与えるメリットはひとつもない。
- 脳卒中、心筋梗塞、の発症リスクが高い。
- 喫煙は肺がんだけでなく、全身のがんの原因になる。
- 慢性閉塞性肺疾患の原因の90%が喫煙による。
- タバコを吸っている本人より、吸っていないまわりへの影響（副流煙の害）がはるかに大きい。
- 妊婦さんは、まわりがタバコを吸う環境にあるだけで胎児へ与える影響（早産や未熟児や知能に障害が生じる）が大きくなる。
- 家族が換気扇の下で吸っても吸わない家庭に比べ、子どもの体内に入るニコチン量は3.2倍。
- 受動喫煙がなくなれば、子どもの急性呼吸器疾患は激減する。
- 喫煙することで喫煙者顔貌（しわが多く、歯がヤニで黒くなるなど）や声がれなど美容に与える影響も大きい。



喫煙は血管を収縮させ、血流を悪くするため、血圧を上げて血管に負担をかけるといわれています。そのため、動脈硬化を進行させる結果メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）も助長するといわれています。ことから、町では特定保健指導の機会に喫煙習慣改善を目的として白鷹町立病院の芦澤医師にご講話いただいています。その一部をご紹介します。

禁煙するには！

- ①行動パターンの変容  
どんなときに吸いたくなるのか考える（食後に吸いたくなる↓食後さっと席を立つ、起床後吸いたくなる↓起床後の行動の順番を変えるなど）。
- ②環境を改善する  
環境を一新する（煙草・ライター・灰皿を処分する、禁煙していることをまわりに言うなど）。
- ③代償行動をとる  
タバコを吸う代わりに別のことをする（深呼吸、氷水や温かいお茶を飲む、軽い運動をする、歯みがきをするなど）ぜひお試しください！

“元氣ニコニコしらたか21”を町民と行政が協働で推進しています！（元氣ニコニコ推進会議）