

健康づくり川柳大募集!

令和8年5月のテーマ

「禁煙」



*川柳の応募は、一人5句まで、月末締めです。

*毎月、保健センター・図書館前等で、優秀作品を発表します。

お知らせ

毎月、優秀作品の中から特選を1句選出します。

年に一度、特選の中から年間最優秀作品を選出し、発表いたします。

健康 + 1 プラスワン

「5月31日は世界禁煙デー」

～自分のため、周りの人のために **禁煙** を始めよう～



喫煙は、がん、循環器系疾患(脳卒中、虚血性心疾患等)、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患 COPD、気管支喘息等)、糖尿病、歯周病等、さまざまな病気の原因になります。

また、妊娠中の喫煙は、胎児にも影響し、低体重児や乳児突然死症候群等のリスクを高めます。周囲のタバコの煙を吸うだけで、喫煙者と同じ病気のリスクがあります。

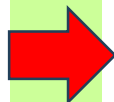
●なぜタバコを吸いたくなるのか

・心理的・行動的依存

習慣化してタバコを吸っている

・ニコチン依存

煙に含まれるニコチンへの薬物依存



★禁煙のコツ★

・禁煙を始める日を決める

・家族や周囲に、**禁煙宣言**をする

・自分の喫煙パターンを記録し、**タバコを吸いたくなる場所や状況**を避ける

・**医療機関へ相談**する

