



健康づくり推進キャラクター

# 「田布施町健康増進計画」～たばこ編～

問保健センター ☎52-4999

たばこの煙には、約4,000種類もの化学物質が含まれており、このうち200～300種類以上が有害物質で、喫煙はさまざまな病気の原因になることがわかっています。

町のアンケートでは、たばこが健康に及ぼす影響を知っている人の割合が9割ですが、喫煙者の約5割が禁煙に関心がないと答えています。健康に悪いことを知っていながら喫煙をしている人がいることが現状です。そのため、たばこの健康被害を理解し、喫煙を減らすことをめざします。

## ■ 目標 『たばこが健康に及ぼす影響を知ろう』

項目	区分	現状値	目標値
たばこが健康に及ぼす影響を知っている人の割合	20歳以上	91.8%	100%
成人の喫煙率	20歳以上	男性	21.7%
		女性	9.3%
			10%以下
			5%以下

### ★ 受動喫煙による健康被害

喫煙者だけでなく受動喫煙による健康被害も大きな問題です。

たばこの先から立ち上がる煙の中の有害物質を、周囲の人が吸い込む事により病気が発症し、恐いことに喫煙者が吸い込む煙よりも有害物質が多く含まれる事も立証されています。特に子どもに影響を及ぼすことが多く、喫煙妊婦の低出生体重児の出産率の上昇や、両親からの受動喫煙はSIDS（乳幼児突然死症候群）や気管支炎、肺炎、むし歯などの発症を高める事にもなります。

たばこの煙から周囲の人を守るためには、禁煙することが唯一の方法です。

### ★ 禁煙にトライ！

吸いたいという気持ちが続くのはわずか3分間といわれています。吸いたい気持ちを先送りにし、そのとき対処する方法を知っておくと、禁煙の成功率が上がります。とにかくあきらめずにトライすることが大切です。

例えば・・・

- 冷水、氷、お茶などを口にする
- 歯を磨く
- 深呼吸し、軽く体を動かす
- 趣味に没頭する
- 応援してくれる人、禁煙中の仲間をつくる
- 禁煙補助剤を使用する、禁煙治療をうける



たばこの健康被害はわかっても止められないという喫煙者は、自分の吸っているたばこの煙が他人の健康に被害を与えていること、喫煙の有害性は自分だけにとどまらないことを考えて、禁煙に一步踏み出してみませんか？

\* 献立提供 江木和子先生



- ① ほうれん草をサツと茹で、水にさらして水をしっかり絞る。
- ② ボウルに、①を合わせたら、①を入れて和える。

#### 作り方

ほうれん草 200g  
 ① { マスタード 大さじ1  
       ごま油 大さじ1/2



#### 1人分の栄養価

エネルギー…36kcal  
 たんぱく質…1.3g  
 脂質…2.3g  
 カルシウム…29mg  
 塩分…0.2g

#### 材料（4人分）

ビタミンCが豊富な冬採りほうれん草を使った、簡単副菜レシピです。  
 マスタードとごま油の風味がアクセントの、塩分控えめな一品。

#### ★ほうれん草のマスタード和え★

食生活改善推進協議会

いただきます