

♪ヘルシーライフスタイル講座♪

子育て…仕事…家事…家族のために毎日忙しく過ごしていることと思います。

そんな忙しい生活の中で自分の身体やライフスタイルについて考えていますか？

日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、おいしい食事をしながら内側から自分を見つめ直して健康づくりにチャレンジしてみませんか？

- 対象者 40歳代の女性
- 内 容 ・アラフォー世代 これからどう生きていく？
・しなやかな美しいカラダづくり（ピラティス）
・頑張っている自分へのご褒美♪ランチの試食（デザート付）
- 日 時 7月12日（月）
午前10時～午後1時30分
- 場 所 きらら館
- 持ち物 米1合、運動可能な服装、
タオル（運動時）
飲み物（運動時の水分補給 水またはお茶）
- 定 員 先着20名
- 申し込み 6月15日（火）受付開始 電話予約



申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116

喫煙と健康問題について簡単に理解したい方のために

●喫煙者本人への健康影響

・喫煙が健康に及ぼす悪影響については、長い研究の歴史があり、今日においては多くの研究成果が蓄積しています。その結果、喫煙者に、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等、特定の重要な疾病の罹患率や死亡率等が高いこと、及びこれらの疾病の原因と関連があることは多くの疫学研究等により指摘されています。

●依存性

・たばこに依存性があることは確立した科学的知見となっています。依存の原因となる物質は、たばこ煙の成分に含まれるニコチンです。そして、ニコチン依存は世界的には独立した疾患として扱われています。

●妊娠中の健康への悪影響

・妊婦の喫煙による流産、早産、低出生体重児等などの発生率が上昇することも報告されており、妊娠中の喫煙が胎児の発育に悪影響を及ぼすことが指摘されています。

禁煙週間 5月31日（月）～6月6日（日）

テーマ

「女性と子どもをたばこの害から守ろう」

●周囲の非喫煙者への健康影響

・たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています。

●未成年者の喫煙

・未成年者の喫煙は法律で禁止されています。たばこには依存性があり、喫煙開始年齢が低ければ低いほど健康への悪影響が大きく現れるという問題があります。

●「噛みたばこ」、「嗅ぎたばこ」

・「噛みたばこ」、「嗅ぎたばこ」は無煙たばこと呼ばれており、たばこの一種です。「噛みたばこ」及び「嗅ぎたばこ」においても、紙巻きたばこによる喫煙と同様に口腔がんとの関連等、健康への悪影響が指摘されています。