

## 禁煙教室のお知らせ

「しもつけ健康21プラン」のアンケート調査によると、男性の喫煙者は43.2%、女性は15.4%で女性の喫煙率は栃木県の平均よりも高い状況にあります。たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存性をもたらし自分の意思の力だけで直すことは難しいと言われています。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか？

- **実施期間** 4月～6月までの3か月間（原則）
- **実施内容** 保健師や管理栄養士が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じたアドバイス・禁煙の支援を行います。初回指導は、スモーカーライザーを使い呼気中の一酸化炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、目標を設定し、まずは3か月を目安に行います。その後、個別の状況に応じて面接・電話等での相談を行います。
- **対象者** 喫煙者（喫煙本数が今までに合計100本以上、または6か月以上吸っていて、かつ、この1か月間に、毎日もしくは時々吸っている方で、禁煙の実行を希望している方）
- **費用** 無料
- **定員** 10名程度
- **申し込み締め切り** 3月31日（木）
- **初回指導** 4月8日（金） 午前10時～正午
- **場所** きらら館



**健康な体を取り戻しましょう！**

### 禁煙のメリット

20分… 血圧や脈拍が下がる  
 12時間… 血中の一酸化炭素濃度が正常になる  
 2～3週間… 呼吸が楽になる  
 1～9か月… 咳・息切れが改善する  
 1年… 心臓の病気のリスクが半減する  
 5年… 脳卒中のリスクが吸わない人と同じレベルになる  
 10年… 肺がん死亡率が喫煙者の半分になる  
 その他のがんになるリスクが低下する  
 ※個人により差があります。

### 禁煙のメリット

1日1箱吸っている人なら  
 （※1箱400円で計算）  
 3か月で36,000円！  
 （たまに豪華な外食）  
 半年で72,000円！！  
 （家族で温泉旅行）  
 1年で144,000円！！  
 （大型家電の買い替え）

**問い合わせ先** 健康増進課 ☎52-1116

## 《生きる喜び 分かち合い》 献血にご協力ください

- **日時**  
3月16日（水）  
午前10時～正午／午後1時～4時
- **会場**  
国分寺公民館

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないもので、皆さんの善意による無償の献血が、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。皆さんの献血へのご理解ご協力をお願いします。

### 献血方法別の献血基準

	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200mL献血	400mL献血
1回 献血量	300mL～600mL (体重別)	400mL以下	200mL	400mL
年齢	18歳～69歳	18歳～54歳	16歳～69歳	18歳～69歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上			男女とも50kg以上