

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は「禁煙週間」

## ご存知ですか??

5月31日は世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」、また5月31日から6月6日は厚生労働省が定めた「禁煙週間」です。

タバコが健康に悪影響を与えることは医学的にも明らかになっています。受動喫煙（他人のタバコの煙を吸わされること）の害も考えると、喫煙は個人の嗜好だけでは済まされない問題です。この機会に自分や周りの人の喫煙生活を見直してみませんか。

たばこは、避けられる害です。  
たったひとりしかいない、あなた自身と大切な人たち。  
その「健康」「いのち」は、あなたが守ってください。



たばこ対策マスコットキャラクター「スワン」

岡崎市保健所ホームページでは、たばこに関する情報を掲載しております。  
ぜひ参考にしてください。

### ◎ 知ってるつもり？たばこの害

たばこは吸っている本人だけでなく周りにいる人の健康にも影響を及ぼします。  
あなたと大切な人を守るために再確認しましょう。

⇒ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu5058.html>



### ◎ COPD を知っていますか

最近風邪を引きやすくなった、息切れがする、咳や痰がすごく出る事はありませんか？

たばこ病とも言われる「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」かもしれません。COPDは数年かけて進行し、気づいた時にはすでに重症化している場合がありますので、COPDについて認識を深めましょう。

⇒ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/secure/7322/2%20COPD.pdf>



### ◎ 世界禁煙デー。禁煙にチャレンジ

禁煙を始めるなら今でしょ！！禁煙にチャレンジしても失敗してしまった経験はありませんか。今一度、禁煙手順に沿って禁煙を始めてみませんか。

⇒ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu5045.html>



### ◎ 禁煙体験者だけが手に入れられる「いいこと」

禁煙を始めると様々な変化が起こります。特に辛い禁断症状を乗り切る励みにしてください。

⇒ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/secure/7322/5kinen.pdf>



「禁煙ってどうすればいいの？」 「禁煙中だけどつらいなあ…」 「受動喫煙って??」  
禁煙や喫煙の害に関して聞いてみたいこと、相談したいこと、お気軽に保健所へご相談ください！

＊ ＊ その他お気軽にお問い合わせください ＊ ＊

岡崎市保健所健康増進課健康増進班 (TEL 23-6639)

<http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>