

あなたの大切な人をタバコの煙から守りましょう

5月31日は世界禁煙デーです。

福島県の喫煙率は全国ワースト1位となっており、西会津町の喫煙率も高い状態です。

自分や大切な人の健康のために禁煙を始めませんか。

令和4年度喫煙率

町健診受診者 <sup>*1</sup>	20.1%
町子育て世代 <sup>*2</sup>	29.3%
県 <sup>*3</sup> (ワースト1位)	21.4%
全国 <sup>*3</sup>	16.1%

<sup>\*1</sup> 町の国民健康保険加入者 (40～74歳) の健診結果

<sup>\*2</sup> こゆりこども園入園児保護者アンケート

<sup>\*3</sup> 国民生活基礎調査

タバコは肺の病気以外にも、脳梗塞や心筋梗塞など全身の病気につながる危険性が高く、周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

禁煙に関する相談は健康増進課までご連絡ください。



健康増進課 健康支援係  
三瓶 弘枝 保健師



◀加熱式タバコも害はあります！



福島県医師会ではアイローグリーンキャンペーンを実施しています。「イエローグリーンは、受動喫煙をしたくない、させたくない」あなたの気持ちをあらわす色です。



Interview

禁煙に成功したお2人に聞きました

- 1 禁煙したきっかけは？
- 2 禁煙を続けるコツは？
- 3 禁煙した後の体の変化は？



橋谷田 和弘さん

1 大人になってから喘息にかかり、45歳の誕生日をきっかけにタバコをやめようと思っていました。

その頃に新型コロナウイルス感染症が流行し始め、妻のすすめもあり禁煙しました。

2 最初の1週間は辛かったです。妻や子どもの励ましもあり強い意志で禁煙しました。

3 食べ物をおいしく感じるようになりました。以前は朝ごはんを食べる習慣はありませんでしたが、現在は1日3食を食べるようになり、生活習慣が整いました。禁煙してからは、タバコの匂いが嫌だと感じるようになりました。



目黒 拓さん

1 子どもが生まれると分かり、妻のため、生まれてくる子どものためにタバコをやめたいと思いました。

ちょうどその時に感染症にかかったことをきっかけに禁煙しました。

2 妻と生まれてくる子どもを思って、強い意志で乗りきり禁煙しました。

3 口内炎に悩まされていましたが、禁煙して口内炎ができなくなりました。

◆お2人から禁煙を考えている人へ伝えたいこと

私たちは今後の自分自身や家族のことを考えて禁煙しました。体の健康はもちろん、浮いたお金で家族サービスもできます。「吸わない選択」をしてもらいたいと思っています。



沼田 しづきちゃん  
(西原)



三留 法和くん  
(西平)

3月21日、3歳児2人を対象に健康診査を行った結果、2人ともむし歯がありませんでした。

すくい歯のない子  
むし歯のない子