

禁煙しましょう

まんせいへいそくせいはいっかん
ご存じですか？慢性閉塞性肺疾患 (COPD)



喫煙による健康被害

たばこの煙には多くの発がん性物質が含まれています。その結果、喫煙する男性は、吸わない人に比べてがんによる死亡率が最大で約4.5倍となっています。また、喫煙本数別にみた肺がん死亡率については、吸わない人に比べて35本以上喫煙している男性は8.4倍ものリスクがあることが報告されています。

慢性閉塞性肺疾患 (以下COPD) とは、主にたばこの煙の吸引が原因で発症し、呼吸機能が徐々に低下していく肺の病気です。たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで肺に炎症が起こります。咳やたん、息切れなどが続き、重症化すると自力での呼吸が難しくなります。

喫煙はがん以外にも慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患だけでなく、高血圧や脂質異常、高血糖などの生活習慣病、さらには脳卒中や歯周病、骨粗しょう症との因果関係が報告されています。

禁煙のポイント

離脱症状 (吸いたい気持ちやイライラして落ち着かないなど) は禁煙開始後2～3日がピークといわれています。個人差はありますが10～14日ごろまで続きます。禁煙開始前から離脱症状とのつき合い方を覚えておきましょう。以下は対処法の一列です。

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	すぐ顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	大声で歌う
帰宅時の車の中	職場の人に禁煙宣言をする
アルコールとともに	深呼吸

引用元 厚生労働省 e-ヘルスネット

5月31日は世界禁煙デーです！

厚生労働省では毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因になる喫煙。受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分のために、まわりの人ために、禁煙に取り組んでみませんか？

禁煙したい人からの相談に応じたり、情報提供を行ってくれる『卒煙サポート薬局』があなたの卒煙を応援します。卒煙サポート薬局については福岡県ホームページをご覧ください。

問合せ先 福岡県庁健康増進課 092-643-3598

肺がん検診を受けましょう！

飯塚市では40歳以上の方を対象に胸部エックス線検査を実施しています。

○対象者 年度内において40歳以上の人

○料金 500円 (65歳以上の方は無料)

※日程や詳しい内容についてはホームページまたは下記までお問い合わせください。

飯塚市健幸保健課 成人保健係 (内線2162)

○予約受付コールセンター 0948-22-5527 (平日8:30～17:15)

図1 がんの部位別にみた死亡についての相対危険度

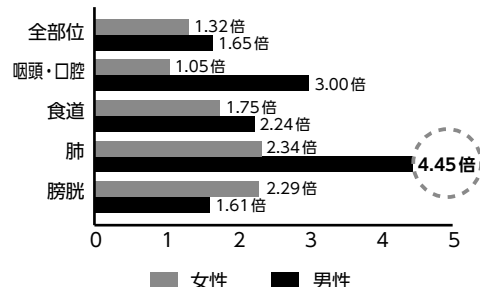
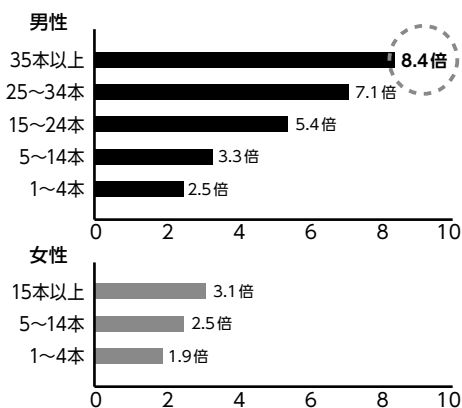
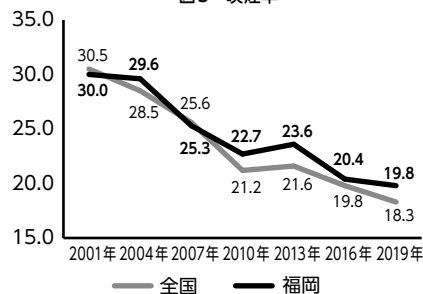


図2 喫煙本数別にみた肺がん死亡についての相対危険度



参考資料 厚生労働省 平山らによる調査 (1966-82)

図3 喫煙率



出典 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

2019年度の福岡県の喫煙率は男性31.8%、女性9.3%、男女計19.8%となっています。これは全国平均をいずれも上回る値です。



令和5年度 ロコトレ教室



ロコモ予防のための運動教室です。ストレッチや筋トレを中心とした楽しい教室です。

- 対象 40歳以上の市民で医師から運動制限を受けていない人
- 内容 ストレッチ、筋力アップ体操など
- 参加料 無料
- 申込 5月10日(水)からお電話にてお申込みください。
- その他 動きやすい服装でお越しください
- 会場・日時等 (全12回シリーズ) ※2回目までの日付を掲載しています。3回目以降を知りたい方はお問合せください。

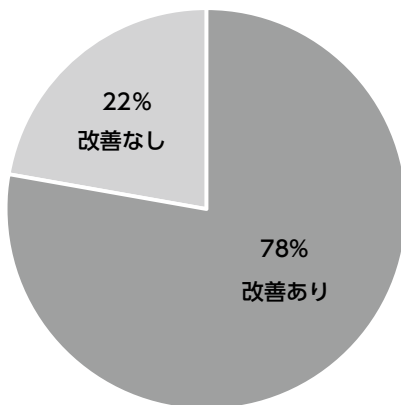
会場		二瀬 交流センター	飯塚東 交流センター	菰田 交流センター	鯉田 交流センター	幸袋 交流センター	鎮西 交流センター
クラス	A	9:30~10:20	10:00~10:50	13:30~14:20	10:00~10:50	13:30~14:20	13:30~14:20
	B	10:40~11:30		14:40~15:30			
定員		30人	25人	25人	30人	30人	35人
曜日		月	月	月	火	火	火
1回目		6月5日	6月12日	6月5日	6月13日	6月13日	6月6日
2回目		6月19日	6月26日	6月19日	6月27日	6月27日	6月20日

会場		立岩 交流センター	穎田 交流センター	穂波 福祉総合センター	健幸 プラザ	筑穂 保健福祉総合センター	庄内交流センター (ハーモニー)
クラス	A	10:00~10:50	13:30~14:20	13:30~14:20	9:30~10:20	10:00~10:50	13:30~14:20
	B			14:40~15:30	10:40~11:30		14:40~15:30
定員		35人	30人	35人	20人	40人	40人
曜日		金	金	月	火	木	金
1回目		6月2日	6月2日	6月12日	6月6日	6月1日	6月9日
2回目		6月9日	6月16日	6月26日	6月20日	6月15日	6月23日

※室内用シューズが必要です

前年度体力テスト結果 (例) 10m障害物歩行テスト

図4 歩行タイム改善者数



改善あり	改善なし	計
212人	59人	271人

平均タイム

前7.37秒 → 後7.06秒

およそ8割の方で歩行能力の改善がみられました！



●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線 2167 ~ 2169)