

9月は健康増進普及月間です

運動・食事・喫煙などの生活習慣をふりかえり、いつもより健康づくりについて意識してみましよう。特に今回はタバコについて、受動喫煙防止をテーマにお伝えします。

郡上市の喫煙者の状況

2010年に郡上市で行った調査では、タバコを吸っている人は男性35%、女性11%でした。男性のおよそ3人に1人が、女性の10人に1人がタバコを吸っていることとなります。

①受動喫煙とは

本人は喫煙しなくても、タバコを吸う人の煙を吸ってしまうことを受動喫煙といいます。喫煙者が吸っている煙だけでなく、タバコから立ちのぼる煙にも、ニコチンやタールなどの多くの有害物質が含まれています。そのため、受動喫煙はタバコを吸っていない人の健康にも悪影響を及ぼします。

受動喫煙の影響があるとされている病気

乳幼児・児童

- ・乳幼児突然死症候群
- ・小児がん
- ・急性呼吸器感染症
- ・耳疾患（中耳炎など）
- ・喘息発作 など

成人

- ・肺がん
- ・呼吸機能の低下
- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・動脈硬化 など

②受動喫煙による健康への影響

受動喫煙は、健康に次のような影響をもたらします。

③受動喫煙と病気の関係

世界的な動きとして、公共の場所や職場での分煙や禁煙が法的な規制により広まりつつあります。その効果として、規制後もまもなく急性心筋梗塞や喘息等の呼吸器系疾患による入院が減少したとする海外からの報告もあります。

④禁煙治療のご紹介

市内には、禁煙治療の受診が保険適用となる医療機関があります。また、市では健康相談を行っていますので、禁煙に関心がある人はお気軽にご利用ください。

まいたくないよ。



インターネットで「禁煙（スベース）郡上市」と検索すると、郡上市ウェブサイト「受動喫煙防止ページ」で動画をご覧いただけます。

健康福祉部健康課（やまづ）

88・4511



「た〜んご君」
郡上市食育キャラクター

つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会
和良支部（さくらんぼ学級）

健康づくりは減塩から

◎秋なすのおいしい季節です。電子レンジを活用して野菜不足を解消しましょう。

◎レンジでチン！なすの和えもの◎

1人分：エネルギー 32kcal、食塩相当量 0.6g

▼材料（4人分）

- なす……………小4本
- A { 白いりごま……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………少量

《つくり方》

- ①なすは、へたを切り落して皮を全部むき、水にさらしてアクを抜く。
- ②耐熱皿に並べラップをかけて、電子レンジ（500W）で6分加熱する。冷めたら軽く水気を絞って手で裂く。
- ③混ぜ合わせたAでなすを和える。

