

お元気ですか?

# 保健師です

☎健康増進課 ☎0299-90-1331

## 5月31日は世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。喫煙はがん、脳卒中、循環器疾患、呼吸器疾患、生活習慣病、歯周病などのさまざまな病気の原因になります。禁煙は病気の予防に効果的です。

### 禁煙による健康上の変化

**禁煙して1年経過**／咳や息切れが減り、狭心症や心筋梗塞などの病気のリスクが喫煙者の約半分に低下する。

**禁煙して5～15年経過**／脳卒中のリスクが非喫煙者と同等になる。

**禁煙して10年経過**／肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下する。口腔・咽喉頭・食道・膀胱・子宮頸部・膵臓がんのリスクも低下する。

すでに心筋梗塞を起こした人でも、その後禁煙するかしないかで生存率の差がみられます。

### 禁煙すると決意したらすること

- 禁煙する理由をはっきりさせる  
動機付けは大切。
- 禁煙を始める日を決める  
忙しいとき、ストレスのかかる仕事があるときは避け、休日や休暇中に始める。

- 自分の喫煙パターンを把握する  
吸いたくなる状況を避け、対策を立てる。

### 禁煙を開始したら、上手に気持ちをコントロール

- ニコチンの離脱症状が現れたときの対策を考える  
離脱症状は、体内からニコチンが抜けていくときに、現れる症状。禁煙を開始して、10日間くらいは離脱症状(たばこを吸いたいという欲求、イライラ、眠気、頭痛、倦怠感など)が出る。ピークは開始してから3～5日くらい。

- 離脱症状が現れたときの対処法  
例) 歩く、歯を磨く、冷たい水を飲む、ガムや昆布をかむ、深呼吸をする、ストレッチをする

「とりあえず今日一日やってみる」  
という気持ちで  
始めてみましょう。

# 歯周病検診がスタート

☎健康増進課 ☎0299-90-1331



歯周病は、歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、歯を支えるあごの骨が溶けて歯が抜けてしまう病気で、歯を失う原因の第1位となっています。

歯周病で最も効果的な予防法は、定期的な歯科検診です。この機会に、歯周病検診を受診し、早めに予防・治療することで健康な歯を維持しましょう！



- 対象** 2023年度中に20・30・40・50・60・70歳になる方  
※対象者には歯周病検診受診券を郵送します。詳しくは同封のチラシをご覧ください。
- 検診期間** 5月1日(月)～2024年2月29日(木)
- 費用** 500円(70歳の方は無料)
- 受診方法** 事前に協力歯科医療機関へ電話予約の上、受診してください。

# 消費生活センター通信

## 5月は消費者月間

社会のデジタル化が進み、私たちの生活はとても便利になりました。

今年のテーマは「デジタルで快適、消費生活術～デジタル社会の進展と消費者のくらし～」。

デジタルサービスを活用してできることが増える一方で、関連した消費者トラブルも変化しています。

- 架空請求がハガキからメールなどへ  
宅配便業者の不在通知を装ったメールやショートメッセージが送られてくることもあります。むやみに記載の連絡先に電話をかけたり、URL先にアクセスしたりするのは危険です。
- 未成年者が保護者のクレジットカード情報を利用して、高額なゲーム課金  
課金額が何百万円というケースもあります。決済

時のパスワード設定、クレジットカード情報の管理の徹底、ペアレンタルコントロール機能の活用、家庭内ルールを決めるなど、対策をしておきましょう。

- インターネット通販トラブルの増加！  
インターネット通販に、クーリング・オフ制度はありません。返品・解約については、原則事業者の規約に従うことになります。注文前によく確認しましょう。

デジタルサービスの仕組みやそのリスクを理解し、さまざまな情報の正確さを見極める力や適切に利用するための情報モラルを身に付け、安全・安心な消費生活を送りましょう！

困ったときには、お早めにご相談を！

### 消費生活センター

☎0299-90-1166(相談専用)  
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

# 公民館

## KANKANKAN インフォメーション

公民館からのお知らせです

### 矢田部公民館

☎0479-48-3311



### 矢田部公民館自主事業

## 休日の小さな音楽会

ロビーでのミニコンサートを定期的開催しています。  
日時＝毎月第3土曜日 午後1時30分～2時

### 5月20日(土)

インターネットを通じて知り合った音楽仲間「楽々」の演奏です。

皆さんに温かさとお届けします。  
演奏曲：ハナミズキ、童謡メドレー、しあわせなら手をたたこう、上を向いて歩こう ほか

