



## 5月31日は世界禁煙デー 5月31日(日)～6月6日(土)は禁煙週間

5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙による健康被害だけでなく、タバコの消費と受動喫煙が健康や社会、環境や経済に及ぼす影響から現在と将来の世代を保護することへの貢献を目的としています。

「タバコをやめられないのは、意志が弱いから」という言葉も聞かれますが、必ずしも正しくはありません。やめたいと思ってもやめられないのは「ニコチン依存症」、または「喫煙病」という病気だからです。

日本の成人男性の喫煙率は、1960年代には80%でしたが、2005年には40%以下になりました。

しかし、米国男性の喫煙率は20%まで低下しており、日本とは約2倍の差があります。また、米国男性の

ん死亡率も1990年代から減少し、その理由の一つは喫煙率の低下によるものです。日本の肺がん死亡者数は1950年代は年間1,000人ですが、現在では5万人を超えています。

タバコは呼吸器系のがんだけでなく、消化器系、泌尿器系、子宮頸部癌など全身に大きな影響を与えます。この世界禁煙デーを機会に、ご自身と周囲の健康のために禁煙してみませんか。やめられない方は、医療機関で禁煙治療を受けることができます。ニコチン依存症と診断されると保険が適用され、治療費の負担も軽くなります。

また、健康管理課では毎月第1月曜日に健康相談を実施していますので、禁煙についてもご相談ください。

健康管理課健康管理班



▲海外のタバコ(値段は1箱500円～1,000円)

### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班  
☎(82)3400

## 調理師試験

- と き** 7月23日(木)  
**と ころ** 幕張メッセ国際展示場展示ホール8  
**願書の配布** 山武健康福祉センター(山武保健所)  
**願書受付** 5月19日(火)～21日(木)  
 午前10時～午後4時  
 ※住所地为管轄する保健所で受け付けます。



### ◆問い合わせ

山武健康福祉センター(山武保健所)  
 地域保健福祉課  
 ☎0475-54-0611

## 「男性の料理教室」初心者コース参加者募集!

### ～男性も厨房に入ってみよう!～

ご自身の食事を作れるようになることは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。料理が初めての方、簡単メニューと一緒に作りましょう。

- と き** 第1回 5月26日(火)  
 第2回 6月9日(火)  
 午前10時～午後1時

- と ころ** 健康づくりセンター「プラム」  
**メニュー** 第1回 たけのご飯、サバのみそ煮、すまし汁、白玉入りみつ豆  
 第2回 ご飯、豚肉の生姜焼き、酢みそ和え、りんごパイ

- 対 象** 町内在住の男性  
**定 員** 各回 15人 ※定員になり次第締切  
**参 加 費** 300円  
**持 ち 物** エプロン、三角きん  
**主 催** 町食生活改善協議会



◆申込・問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400