



**世界禁煙デー** 5月31日  
**禁煙週間** 5月31日～6月6日  
 テーマ「2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
 ～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

平成28年度に「健康についてのアンケート調査を758人の方に協力いただいたところ、町内の男性喫煙率は30・1%でした。

千葉県男性喫煙率が27・9%ですので、大きな差はありませんが、図1のとおり、男性で禁煙したという割合は25・4%でした。健康維持のため、引き続き禁煙者が増えることに期待したいです。

厚生労働省は受動喫煙防止ロゴマークを公表しました(図2)。この絵は、たばこの煙に困っている子どもの顔をイメージしたマークになっているそうです。この世界禁煙デーを機に禁煙を試みてはいかがでしょうか。ここで、たばこをやめるための4つの心得を紹介します。

①生活行動パターンを変える  
 「洗顔・歯磨き・朝食や

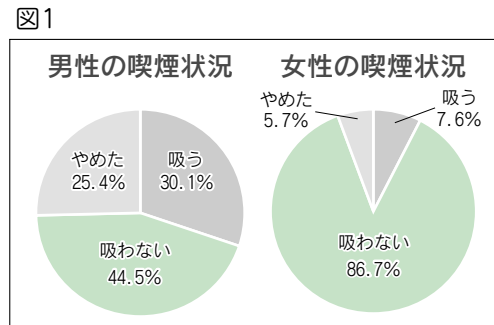
「食べ過ぎない・夜更かしをしない」など生活行動パターンを変えてみる。  
 ②環境を改善する  
 たばこ、ライター、灰皿などの喫煙グッズなどを処分する。

③たばこ以外のストレス対処法をみつける  
 落ち着かないときは深呼吸をしたり、ウォーキングや体操等の運動をする。  
 ④医療機関を受診する  
 たばこをやめられないのは意志の弱さではなく、たばこに含まれるニコチンが原因といわれています。禁煙外来では、禁煙補助薬を使用して「ニコチン依存症」の治療が行われ、無理なく禁煙できる可能性が高いです。

### 町内禁煙外来

・東陽病院  
 ・さくらクリニック

たばこを吸う人も吸わない人も、ずっと健康でいられるように一人一人が考えていきましょう。



☎健康こども課健康づくり班  
 ☎(82)3400

## 言語リハビリ教室のお知らせ

脳血管疾患や難病などで言葉が出にくい方を対象に、言語リハビリ教室を開催します。参加を希望する方は、健康こども課へお申込ください。

とき ①6月7日(水) ②8月2日(水)  
 ③11月1日(水) ④12月13日(水)  
 ⑤平成30年2月7日(水)  
 午後1時30分～3時30分  
 ※12月13日(水)のみ午前10時～午後1時30分

ところ 健康づくりセンター「プラム」  
 内容 言語聴覚士・理学療法士の指導による集団での言語訓練や体操、工作、レクリエーションなど  
 対象 町内に住所があり自宅で生活している方で、脳血管疾患や難病により言葉が出にくい方(構音障害・失語症など)

参加費 無料  
 ※送迎が必要な方は、ご相談ください。

申問健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

## 山武地区手話奉仕員養成研修(後期)

とき 7月3日(月)～平成30年3月12日(月)  
 全27回  
 各回 午前9時30分～11時30分

ところ 山武郡市振興センター  
 対象 山武郡市内に在住・在勤・在学の方で手話奉仕員養成研修前期課程を修了した方

定員 20人  
 修了条件 ①講義・地域講座を全回出席  
 ②実技講座を80%以上出席  
 ③地域活動に参加し、規定数以上の行事に参加  
 受付期間 5月15日(月)～6月9日(金)  
 参加費 無料(テキスト代、日本聴力新聞購読料は別途自己負担)

申問千葉聴覚障害者センター  
 (社会福祉法人千葉県聴覚障害者協会内)

☎043-308-6373 FAX043-308-6400