



保健婦メモ

③ ホタル族も 禁煙できる

3分間我慢のワジ

“ホタル族”ってご存知ですか。家族に遠慮して、夜、外でこっそりタバコを吸うオトウサンたちのことです。タバコの害はいまさらいうまでもありません。肺がんや心筋梗塞など、吸わない人に比べて何倍もかかりやすいとわかっていながら、家族ばかりか、仕事場から“ケム”たがられてはいませんか。

がん予防12か条

- ① バランスのとれた栄養をとる
偏食せず、まんべんなくあらゆる食品を
- ② 毎日、変化のある食生活をする
食生活がワンパターンになっていませんか？
- ③ 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
腹八分目を守り、魚を多くとる食生活を
- ④ お酒はほどほどに
1日1合、週1回の休肝日を守りましょう
- ⑤ タバコを少なくする
お酒を飲みながらの喫煙はとくに注意
- ⑥ 適量のビタミンと繊維質をとる
緑黄色野菜をたっぷり食べよう
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
食道や胃の粘膜にいたわりを
- ⑧ 焦げた部分は避ける
突然変異を引き起こす原因に
- ⑨ かびのはえたものに注意
食べる前によくチェックして
- ⑩ 日光に当たすぎない
太陽と親しくしすぎるとも禁物
- ⑪ 適度にスポーツをする
1日1回、いい汗かこう！
- ⑫ からだを清潔に
気分さわやか、清潔習慣

◎タバコ3分間我慢のポイント
そこで本格的に禁煙するにはどうするか。タバコというのは、40分サイクルで吸いたくなるとのことです。脳に達した血液中のニコチンは40分経過すると半減するというのがその理由です。つまり、40分に1回の我慢(2〜3分)をどうごまかすかが禁煙のポイントになるわけです。一般健康診断時には、喫煙の多い方に、肺がん検診をすすめて

◎がん検診のすすめ
町では、別表のとおり各種検診を予定しています。家族調査表で希望された方には後日通知がいきます。どうぞご利用下さい。

いますが、毎年同じような方におめにかかるような気がします。
“やめた”という話を今年の健診で聞かせていただきたいですね。

タバコ3分間我慢のポイント

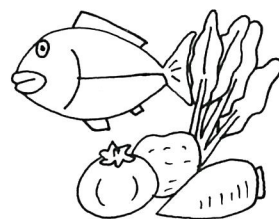


ロさみしいときは、アメより1杯の水を(多量の糖分は心臓や血管をいためる)。

手首にゴムバンドをはめておきタバコがほしくなったらパチンとやる



腹八分目、薄味の味付けを(満腹になったり、味付けが濃いと食後の一服が欲しくなる)



肉より、魚、野菜中心の食事を、イライラを鎮めるビタミンCを多くとる

検診予定

検 診 名	日 程	対 象
婦人科検診	7月11.12.18日	30才以上女性
乳がん検診	10月2.3.5日	〃
住民検診	同時に実施	15才以上
基本健康診査	8月20日～24日 17日～21日 23日～27日	40才以上
肺がん検診	(未受診者10月30.31日)	