

明日に向かって ともに創る

92

大船渡市長 戸田公明

健康のため、禁煙に挑戦しましょう

平成30年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」が公布され、「望まない受動喫煙をなくすこと」「受動喫煙による健康影響が大きい子どもや患者などに特に配慮すること」を基本的な考え方として、学校や病院などの施設については、先行して本年7月1日から敷地内禁煙になりました。

市の施設につきましては、広報7月22日号17ページに概要が掲載され、関係施設では入口・窓などへの標識や注意書きの掲示などにより、周知徹底を図っております。

以上は行政施設での事例ですが、事業所におきましても来月4月1日から原則屋内禁煙となりますので、喫煙者の皆さんにおかれましては、自らの健康のためにも、これを機会に禁煙に挑戦することをお勧めします。

こういう私も、実は以前は喫煙者であり、しかも子どもたちの成長にあわせ、ホタル

族でもありました。いろいろな禁煙を試みましたが、いずれも成功しませんでした。

ある日思い立って、チョコレート・あめ玉・コーヒ（以下、禁煙セット）を使ってみることにしました。以下は私の禁煙体験です。

第1日目、朝食前後・出勤中は気になりませんが、午前9時ごろから、のど周りが気になってきます。その都度禁煙セットのどれかで我慢しながら、ようやくお昼を迎えました。何と！半日禁煙ができたのです。よし！午後も挑戦しようとの気力がわいてきました。

午後2時〜3時になりますと、再びのど周りが気になってきます。午前中と同様、その都度禁煙セットで気を紛わせながら夕暮れを迎えます。夜は夕食とアルコールで気持ちを抑え、これで念願であった丸一日の禁煙に何とかたどり着くことができました。よ

うし！この調子で明日も頑張るぞ！今度こそ禁煙ができるのではと、希望が見えてきました。

2日目以降は、1日目と同じ要領です。時折りたばこの誘惑がのど周りに現れますが、その都度禁煙セットで抑えられます。この繰り返しで3日間禁煙ができ、大きな自信ができました。さらに1週間目を迎えますと、自信満々になりました。禁煙のプロセスです。

今後、職場での喫煙が難しくなりますので、喫煙者は日中ほぼ禁煙状態におかれそうです。そうであるなら、これを機に思い切って禁煙に挑戦し、より健康な生活を目指してはいかがでしょうか？

今だから言えますが、禁煙による爽快感と健康感は何ものにも代え難いものがあります。禁煙することにより、本人はもとより、ひいては家族および社会の喜びになります。なぜなら、より健康な人が増え、それが高齢化時代を乗り越える「地域力」につながっていくからです。決して難しくはありません。禁煙に挑戦してみたいかがでしょうか！

子育て日記

332



村上正和・和歌子さん夫妻のお子さん
(日頃市町字坂本沢)

村上 大和 くん (2歳)

●お子さんへのメッセージ

いっぱい食べていっぱい笑って元気にのびのび育ってね♪
(お父さん・お母さんより)

●今後のまちづくりに望むこと

雨の日でも子どもたちが元気に走り回れるような場所が欲しいです。

《募集中》 「子育て日記」に掲載する小学生ぐらいまでのお子さんを募集しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

▷あて先/問い合わせ先

〒022-8501(住所記載不要)
秘書広報課広聴広報係(☎内線210)