



健康情報誌 おおふなと

第7号

発行：令和元年7月9日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

吸ってはいけない場所でタバコを吸っていませんか？

マナーからルールへ

※義務違反者には
50万円以下の罰則
が適用される場合
があります



禁煙

です。

学校、病院、行政機関等の敷地内は

令和元年7月1日から、健康増進法が一部改正され、望まない受動喫煙を防ぐために保育所、学校、医療機関、行政機関の庁舎など敷地内禁煙となっています。

大船渡市は国に比べ、肺がんで亡くなる人が多いことが課題となっています。

タバコの害から命を守るために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

※禁煙方法については中面をご覧ください。

タバコを吸っている本人よりも 周りの人が吸う煙のほうに、有害物質 が多く含まれています

知っていますか？

大船渡市は、

- ・肺がんで亡くなる人の割合が国のおよそ1.2倍多いこと
- ・妊婦の同居家族にたばこを吸っている人が県内で一番多いこと

禁煙したいと思っているあなたへ

「職場内で禁煙に取り組みたい」、「個人的に禁煙したいと思っている」など、希望に応じて、禁煙教室を行うことができます。

禁煙のサポートをご希望の方は
健康推進課(TEL:0192-27-1581)までご連絡ください。



禁煙するとこんなにお得！

<例>480円のたばこを1日1箱吸っている人は...



1ヶ月で **約15,000円**

6ヶ月で **約90,000円**

1年で **約180,000円**

禁煙に成功しやすい方法は？

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状をおさえることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることがわかっています。



自分にあった禁煙方法を選ぼう

禁煙方法	おすすめのタイプ
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none">・ニコチン依存度が低い～中程度の人・禁煙する自信が比較的ある人・忙しくて医療機関を受診できない人・健康保険適用の条件を満たさない人
医療機関で禁煙治療を受ける (健康保険適用)	<ul style="list-style-type: none">・ニコチン依存度が中程度～高い人・禁煙する自信がない人・過去に禁煙して禁断症状が強かった人・精神疾患など、禁煙が難しい特性がある人・薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人

↓ 気仙管内の保険が使える医療機関はこちら ↓

医療機関名称	住所	電話番号
石倉クリニック	大船渡市大船渡町字地ノ森43-9	0192-21-2525
ちば内科診療所	大船渡市立根町宮田64-2	0192-21-2255
岩淵内科医院	大船渡市大船渡町字新田49-4	0192-26-5355
岩手県立高田病院	陸前高田市高田町字太田56	0192-54-3221
陸前高田市国民健康保険 二又診療所	陸前高田市矢作町字愛宕下31	0192-58-2220
岩手県立大船渡病院附属 住田地域診療センター	気仙郡住田町世田米字大崎22-1	0192-46-3121

日本禁煙学会ホームページより抜粋し作成しております。(2019年7月2日時点)

「健康づくり10か条」推進中

大船渡市では健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。

今回は、10か条のうち「第8条」をご紹介します。

第8条

タバコを吸わない、吸わせない

タバコは歯周病やがん、生活習慣病などの病気の原因となるだけでなく、妊産婦については低出生体重児や早産の可能性が高くなります。禁煙と受動喫煙の防止に取り組みましょう。

健康づくり情報

夏を涼しく乗り切る料理講座

日時：8月22日（木）午前10時～12時

講師：食の匠 渡辺マサ子 氏

参加費：500円

会場：大船渡市働く婦人の家

親子で楽しく食育講座

日時：8月25日（日）午前10時～12時

講師：菅野 香澄 氏（フリー管理栄養士かすみん）

参加費：1,500円（親子2人で参加の場合）

対象者：市内に住所または勤務先がある

親子（年中児以上）

会場：大船渡市働く婦人の家

申込み・問合せ：大船渡市働く婦人の家

TEL：0192-27-1001 メール：zoct06@ofutaikyuu.com



健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が随時相談を受け付けています。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL0192-27-1581