

口和支所市民生活室
奥田 早 保健師

禁煙へ一歩踏み出そう



最近、話題になっているメタボリックシンドローム。喫煙はメタボリックシンドロームを進行させます。

たばこに含まれる有害物質の中には、悪玉コレステロールを増やし、同時に内臓脂肪を増加させるものもあります。また、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす原因にもなります。

たばこによる健康被害は、喫煙者はもちろん、周囲の人にも及びます。自分自身と周りの大切な人の健康を考え、禁煙への第一歩を踏み出してみませんか。

他力を借りて禁煙に挑戦

たばこをやめられない人は、ニコチン依存症という病気です。何度チャレンジしても禁煙できなければ、他の力を借りることも効果的です。

禁煙外来

禁煙支援を行っている医療機関です。ニコチンの禁断症状への対処法といったカウンセリングなど、身体・精神的にサポートし、禁煙できるよう導いてくれます。

平成18年6月から、一定の条件を満たせば、禁煙治療に医療保険

が適用されるようになりました。すべての禁煙外来で保険適用になるわけではありませんのでご注意ください。

市内の禁煙外来
戸谷医院・児玉医院（川北）・林医院

禁煙サポートサイト
インターネットでは、さまざまな禁煙サポートサイトがあり、多くの人が励まし合いながら禁煙にチャレンジしています。

禁煙成功へのヒント!

- ①禁煙前に自分の喫煙パターンを記録しておく
いつどんな時にたばこを吸っているかをメモしておく禁煙に役立ちます。
- ②たばこに関するものをすべて捨てる
たばこは水につけて捨て、灰皿やライターもすべて捨てましょう。
- ③口さみさをやわらげる
ガムをかんだり、冷たい水を飲んだり、たばこの代用品を見つけてみましょう。
- ④禁煙補助薬を使う
たばこ以外のものでも体内に微量のニコチンを補充するものです。たばこを吸いたい気分がやわらぎます。ニコチンガムとニコチンパッチがあります。

市は、高速インターネット環境を整えるため、ADSLサービス未提供地域において10カ所の電話交換所（赤川、八銚、小奴可、川鳥、帝釈、口和口南、口和、高野、比和、総領）の整備を進めています。

各電話交換所エリアでは、表のとおりサービスを開始する予定で、本格的なサービス提供に先立ち、各地域で加入説明会を開催します。

日程などの詳細は行政文書などでお伝えしますので、多くの皆さんの加入をお願いします。

ADSL・リーチDSL サービス

11月末から順次スタート

政策推進課 ☎0824-73-1113

◆サービス提供開始時期・説明会予定

電話交換所名	説明会	サービス提供開始
口和・赤川・高野	10月末～11月上旬	11月下旬
口和口南・総領・八銚・川鳥・帝釈・小奴可	12月上旬～中旬	1月下旬
比和	1月下旬	2月下旬