

# 健康だより

## 禁煙にチャレンジしてみませんか？

担当 保健福祉課

の感染症にもかかりやすく重症化しやすいので注意が必要です。

▼家族や周囲の人の健康にも害が及ぶ

受動喫煙により家族も病気にかなりやすくなります。

換気扇の下など家の中で吸う場所に気を付けても、受動喫煙は完全には防げません。

▼皮膚の老化が早まる

有害物質によって血行不良になり、皮膚が黒ずんだり、皮下のカラーゲンが壊れて、しわが増え乾燥肌になりやすくなります。

▼イライラの原因となる

たばこを吸うと一見ストレス解消になるように見えますが、実はニコチンに依存してイライラが一時的に抑えられているだけです。

実際に禁煙することで、ニコチンによって引き起こされていたイライラがなくなるため、結果的にストレスが減ることが分かっています。

(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e・ヘルスネット)

◆禁煙を思い立ったら

禁煙に失敗する理由は、決して「意思が弱いから…」ではありません。

ニコチンへの依存度が高い場合、自分の意思だけで禁煙することは、とても難しいため、禁煙外来の受診をおすすめします。禁煙外来では、内服薬や貼り薬などで少しずつニコチンへの依存度を下げていく治療を行います。

家族やあなたの大切な人のために、ぜひ思い切って本気の禁煙を考えてみませんか。

禁煙については、ゆめりあ保健福祉課、または直接医療機関の禁煙外来へご相談ください。



# 庁舎建設通信

No.22



新しい役場庁舎の建築工事が順調に進んでいるマイ!

## 新庁舎建設工事中!

現在、役場庁舎の北側で新築工事が順調に進んでいます。

現場ではクレーンなどの大きな重機が稼働し、たくさんの職人さんが毎日一生懸命作業を進めてくれています。少し早めに出勤して役場の窓から「今日はどんな作業をするのかな?」と見るのが、朝の日課になっています。

何もなかった場所に少しずつ建物が立ち上がっていくのを見るとワクワクします。そんな感覚を皆さんにも感じてもらえたらと思います。定点写真を撮影してインターネットで公開する準備を進めています。町のホームページでお知らせしますので、ぜひご覧ください。

■担当：庁舎建設推進事務局



☎ 76・2131