

## 健康宝箱

## 健康増進計画

## キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか

けんこう はぐくもう いののまち

けいたいしない

たばこは 持ち歩かない

ん〜と知ろう

たばこが及ぼす 健康の害



たばこの害は肺がんだけだと思いませんか？  
実はそれ以外にも人体に多くの悪影響を及ぼします。

『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第7回目は「け」「ん」の二文字について掲載します。

## たばこが及ぼす体への害

## がん

肺がん、喉頭がん、  
口腔がん、食道がん、  
膵臓がん、肝臓がん、  
膀胱がん、子宮頸がん  
など



## 循環器

動脈硬化、高血圧、脳卒中  
心筋梗塞、狭心症 など

## 呼吸器

気管支炎、肺気腫  
慢性閉塞性呼吸器疾患

## 胃腸の病気

胃潰瘍、  
十二指腸潰瘍

## その他

皮膚の老化、しみ、しわ、  
脱毛、歯周病、口臭

問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3811

載します。

使って「アルコール」について掲

次回は「こう」の二文字を

載します。

自分と大切な人の

健康を守りましょう

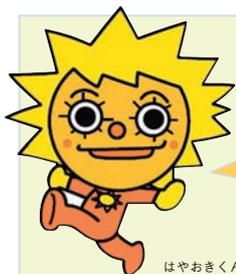
## たばこを吸わなければ…

1. たばこが原因となる病気のリスクが軽減される。
2. 美しさと健康を維持しやすい。
3. 家族や親しい人たちに受動喫煙の心配がない。
4. たばこがない不安から脱却できる。
5. 時間とお金を節約できる。
6. 新しいストレス解消法で世界が広がる。

や発達にも影響します。



この数年、20〜30歳代の若い女性の喫煙者が増えています。女性の喫煙は老化を早めます。女性ホルモンの減少により美が失われていきます。その上妊娠中の喫煙や受動喫煙により胎児や胎盤が低酸素状態になるため、自然流産、早産、前置胎盤、胎児死亡が増加します。また、低体重児の出生頻度が高く、出産後の成長



はやおきくん©やなせたかし

毎月19日は食育の日  
「家族そろっていた  
きますの日」です。

皆さん、毎日、朝食は食べていますか？  
気持ちよく便が出ていますか？

食育とは、正しい食生活を学び、自分で考え、健康で豊かな生活が実践できるよう取り組んでいくことを言います。

心も体も健康であるためには、食事＝栄養がとても大切です。食生活は、糖尿病や心疾患・がんなどの

生活習慣病と深く関わりがあります。子どものころから自分の体や健康に関心を持ち、食事や食品に興味を持って、健康づくりを実践することは重要です。ご家庭でも、ご自身の健康や家庭での健康づくりについてお話をしてみてください。

問い合わせ：ほけん福祉課 健康づくり係(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

6月は「食育月間」です。  
毎月19日は「食育の日」です。