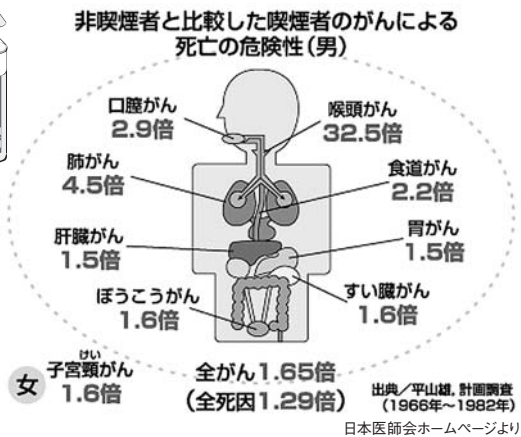


5月31日は世界禁煙デー



5月31日は世界禁煙デー。また、5月31日～6月6日は禁煙週間となっています。
たばこが健康に及ぼす害について、また、禁煙したいという意志を持っている方へのサポートをご紹介します。

たくさんあります！ たばこが健康へ及ぼす害



肺がんだけじゃない！

胃腸の病気

胃潰瘍、
十二指腸潰瘍

その他

歯周病、口臭、
皮膚の老化、しみ、しわ

呼吸器

気管支喘息、
慢性閉塞性呼吸器疾患(COPD)

循環器

動脈硬化、高血圧、脳卒中、
心筋梗塞、狭心症 など



そして
女性の場合…



妊娠関係

不妊、早産、胎児発育の停滞、胎盤の異常、低出生体重、全先天異常

さらに！

夫の喫煙で、タバコを吸わない妻が肺がんになるリスクは、約2倍に！という発表も。受動喫煙があると、タバコを吸わない人の健康も損なわれます！

「たばこをやめたい」と思ったら

自分と大切な人の健康を守りましょう

たばこをやめられないのは、あなたの意志の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。このような喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされています。平成18年(2006年)から健康保険などを使って禁煙治療が受けられるようになっていきます(※保険適応となるためには一定の条件が必要です)。高知県内にも禁煙治療に保険が使える医療機関はたくさんあります。いろいろ試しても禁煙が長続きしないときには、専門家のサポートを受けるのもよいでしょう。

《いの町で禁煙治療に保険が使える医療機関》 (高知県ホームページ参照 一部抜粋)

医療機関名称	所在地	電話番号
とんぼクリニック	いの町205	☎ 879-0222
仁淀病院	いの町1369	☎ 893-1551

問い合わせ：ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811

■ 人権擁護委員無料相談のご案内

地区	今月の相談日	相談時間	開催場所
伊野	5月16日(水)	13:30~16:30	あったかふれあいセンター(すこやかセンター伊野内)

■ 法務局相談窓口・問い合わせ

(祝休日を除く月～金曜日 受付8:30～17:00)

高知地方法務局いの支局(いの町1290-4) ☎ 893-0343

■ 人権擁護委員の連絡先

氏名	住所	電話番号
杉本 寛子	いの町6466-5	☎ 892-2513
尾崎 正敏	〃 神谷817	☎ 893-5452
藤木 栄子	〃 天王南9-12-2	☎ 891-6684
伊藤 義孝	〃 枝川5	☎ 892-2408
高瀬 科子	〃 波川610-3	☎ 892-3635
曾我 定子	〃 下八川丙644-1	☎ 867-3224
山本 周児	〃 戸中81-5	☎ 873-5422