

# 5月31日は「世界禁煙デー」

## 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で約21万人です。この機会に自身、家族の健康を考えてみませんか。

**問い合わせ** 健康づくり課 ☎ (50) 8430、FAX (28) 2280

### タバコの害を知っていますか？

- 喫煙は、肺がんに限らずほとんどの部位のがんの原因になるといわれています。がんの他にも、脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、糖尿病、妊娠周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)、歯周病などさまざまな病気の原因にもなります。
- タバコの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールをはじめとする約5300種類の化学物質が含まれており、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。

#### ニコチン

依存症の原因。血管を収縮させ血液の流れを悪くします

#### タール

がんを発生しやすくします

#### 一酸化炭素

動脈硬化や心臓病を起こしやすくします



1日1箱(20本)を吸う人の肺に1年間に蓄積されるタールの量



### 受動喫煙にご注意を！

～吸わない人も、知らないうちに「喫煙」しています

タバコを吸わない人が、他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。タバコの先から出る煙(副流煙)には、タバコを吸っている本人が直接吸い込む煙(主流煙)よりも高い濃度の有害物質が含まれており、受動喫煙による日本人の年間死亡数は、約1万6000人と推計されています。



### 禁煙したいあなたを応援します！

医療機関・歯科医療機関・薬局で構成されている藤沢市禁煙支援ネットワークでは、適切な禁煙治療・指導の実施、禁煙情報の提供など禁煙を希望する市民の方々をサポートしています。

### 禁煙支援リーフレット

リーフレット「未来のあなたに感謝される選択を。」では、禁煙支援を行っている医療機関・歯科医療機関・薬局を紹介しています。

**配布場所** 保健所、各市民センターなど

また健康づくり課・保健医療センターでは、電話や窓口での禁煙相談、タバコに関する各種測定などを随時行っています。

**申し込み** 電話で健康づくり課へ



### 19歳以下の喫煙を防止しよう！

19歳以下で喫煙を始めると平均寿命が8～10年ほど短くなる恐れがあります。健康づくり課では、小学生～大学生や保護者、学校関係者などを対象に、喫煙・受動喫煙を防ぐための健康教育を、依頼を受けて実施しています。

### 本当は怖い加熱式タバコの真実

加熱式タバコに変えれば安全と思っていませんか。加熱式タバコの危険性について藤沢市医師会禁煙推進委員会担当理事・山口クリニック院長の山口邦彦先生にコラムを書いていただきました。

※詳細は市の☎の健康づくり課のページへ



### テレビ・ラジオ・SNSなどでも市政・地域情報発信中！



J:COM(ケーブルテレビ) 地上デジタル11CH(藤沢市内)



地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

アプリからも聞くことができます



■毎日3回放映＝正午／午後8時／午後10時

#### 「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

5月5日(月)～11日(日)	5月12日(月)～18日(日)	5月19日(月)～25日(日)
【カラフルフジサワ】 藤沢市の匠～藤沢マイスター 富田 改	【ふじさわトピックス】 ・TSUJI FES ・4月市長定例記者会見	【カラフルフジサワ】 JOBチャレふじさわ～藤沢市の障がい者雇用推進の取り組み

ハミングふじさわ(30分)…健康・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声をお届けします

■放送時間＝月～金曜日の午前10時／(再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内 容
私の文庫 毎週水曜日	5月14日	小さな思い出…中出隆義(文芸ふじさわ第59集)
	5月21日	漏水の顛末…市川光治(文芸ふじさわ第59集)
知りたい! 藤沢産 毎週木曜日	5月15日	鎌倉味噌醸造
	5月22日	DISHES!(長後製パン)
サークル紹介 毎週木・金曜日	5月15日・16日	如藏会書道サークル…藤沢市民センター
	5月22日・23日	Happy English with Yumi…藤沢市民センター

●大好きふじさわ／ふじさわSDGs共創パートナーコーナー(第4週)…月・火曜日  
●防犯・防災メモ…月～金曜日 ●街の話題…月曜日  
●いきいき健康…火曜日 ●本だより…火曜日  
●ふじさわ歴史探訪…水曜日 ●週末情報…木曜日 ●FM広報ふじさわ…金曜日

ハミングインフォメーション(5分)…市からのお知らせや、催し物などを紹介します

◎月～金曜日＝午前8時／午後3時／午後6時 ※午後6時からは外国語での紹介です

◎土・日曜日＝午前9時54分(週末の休日診療紹介あり)／午後3時／午後4時54分

ラジカルナビ(5分)…5カ国語で簡単な会話と文化を紹介する外国語情報発信番組です

◎月～金曜日の午後0時54分／(再放送)午後3時54分

月曜日…中国語、火曜日…韓国語、水曜日…ポルトガル語、木曜日…英語、金曜日…スペイン語

藤沢市公式Facebookページ **いいね!してね!**  
「ColorFULL FUJISAWA(カラフルフジサワ)」

問い合わせ 広報シティブロモーション課 ☎内線2122、FAX (24) 5929 ©番組の内容は予告なく変更される場合があります