

たばこをやめたいあなたへ

いつまでも健やかで充実した生活を送るためには、日々のちょっとした心掛けが大切です。心と体が元気になる、健康づくりのポイントを紹介し
ます。



たばこを吸っているひとのうち…

49.0% はやめたいと思っている！

(平成28年度県民健康行動意識調査 大分市分より)

令和元年禁煙チャレンジ！

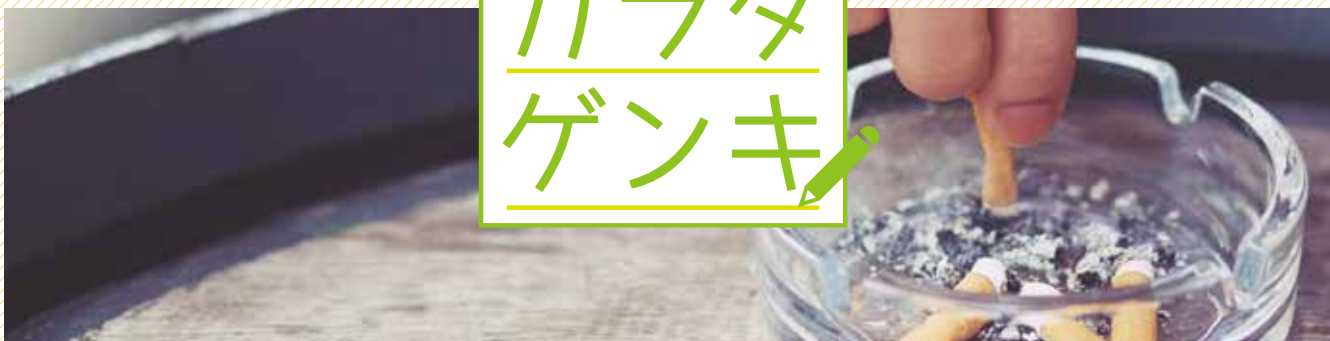
県の調査によると、
たばこを吸っている大分市民のうち約半数の人がやめたいと思っています。

たばこを長期に吸い続けることで肺がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）の発症リスクが高くなると言われています。健康な生活のために、禁煙にチャレンジしてみませんか。

ニコチン依存度が特に高い人は条件を満たせば医療機関で保険診療が受けられます。飲み薬やニコチンパッチなどの禁煙補助薬を処方、治療の経過を見守ってくれます。市内の医療機関を知りたい方は健康課へお問い合わせください。

おおいたヘルスケアファイル

ココロ
カラダ
ゲンキ



ご存知ですか？

たばこのルールが変わります。

7月1日から病院、学校、行政機関の庁舎等の敷地内が禁煙になります（基準を満たせば屋外に喫煙場所設置可）。また、令和2年4月1日から飲食店（規模の小さい飲食店は除く）、オフィス、事業所なども原則屋内禁煙となります（喫煙専用室設置可）。

どうして受動喫煙は、危険なの？

受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸わされること。受動喫煙により肺がん、脳卒中、心筋梗塞、乳幼児突然死症候群（SIDS）を発症するリスクが高くなると言われています。



問 保健所健康課 ☎536-2517

表紙のことば

5月25日に開幕したフットサルの国内トップリーグであるFリーグディビジョン1。バサジィ大分の今シーズンのチームスローガンは「Vasaism〜超戦〜」です。全てにおいて強い気持ちで超えていくという思いが込められています。選手たちを熱い声援で後押ししましょう！