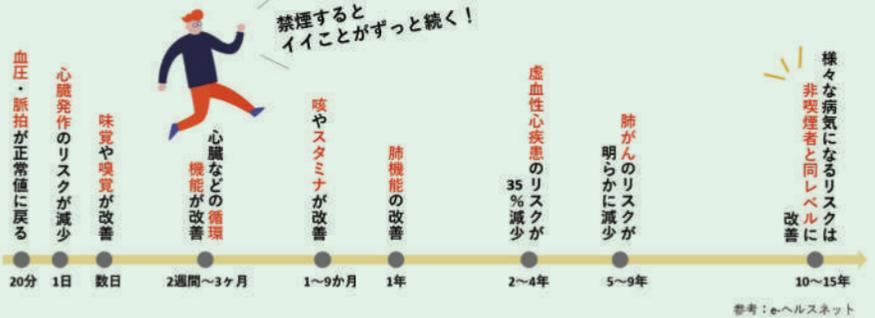


# 禁煙 はじめてみませんか

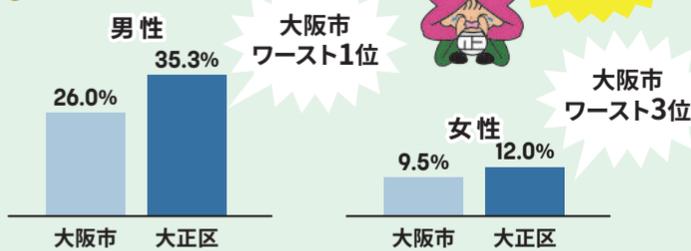
令和4年度大阪市国民健康保険特定健診の受診者において、大正区民の喫煙率は大阪市24区の中で男性がワースト1位、女性がワースト3位ということをご存じですか。令和7年1月27日には大阪市内全域で路上喫煙が禁止されることもふまえ、この機会に、喫煙による健康リスクを再確認し、禁煙をはじめてみませんか？

## 禁煙のメリット

禁煙に遅すぎることはありません。たばこを吸わない時間が20分を超えると血圧や脈拍が正常に戻り、数日で味覚や嗅覚が改善します。さらに禁煙年数が長くなるにしたがって、虚血性心疾患や肺がんなど様々な病気のリスクが徐々に下がり、10年から15年後にはたばこを吸わない人と同程度のリスクにまで下がります。



## 大正区の喫煙率



(出典：令和4年度国民健康保険特定健診データ)

## 喫煙による健康被害

喫煙は、肺がん・咽頭がん・食道がんなど、全身のがんに関係していることが明らかになっています。気道や肺が傷ついたり、心臓病・脳卒中の死亡リスクや、血栓、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病等のリスクも高くなります。また、たばこの煙は周囲の人の健康に影響を及ぼす可能性があります。

## たばこがやめにくい理由

「たばこを止められない」という理由のひとつに、たばこに含まれるニコチンの影響があります。ニコチンは摂取するとドパミンというホルモンが放出され、一時的に快感を感じますが、ドパミンは1時間もすると尿中に排出されるため、すぐにたばこを吸いたくなってしまいます。これが「ニコチン依存症」です。自分の意志だけで禁煙することは難しいため、禁煙外来への受診など専門家に相談してみるというも1つの方法です。

## 禁煙・卒煙のすすめ

大正区保健福祉センターでは禁煙にチャレンジする方へ向けた「禁煙手帳」を作成しています。この手帳は、禁煙の記録をつけることができ、禁煙のポイントやコラムなどの禁煙に役立つ情報が満載です。喫煙は百害あって一利なしです！

大正区ホームページ  
 「禁煙は思いやり」



あなたも禁煙にチャレンジしてみませんか？

## 「知って得する！健康寿命の伸ばし方～たばこと健康～」講演会

- 日時 1月31日(金) 14:00～15:30(13:30開場)
- 場所 藤井組大正区民ホール(区役所4階)
- 対象 市内在住・在勤の方100人(先着順)
- 内容
  - 「呼吸器の病気と喫煙が体に及ぼす影響について」  
大阪府済生会泉尾病院 呼吸器内科 部長 河面 聡 医師
  - 「禁煙に関する健康経営優良法人の取り組みについて」  
有限会社南歯車製作所 代表取締役 南 仁 氏
- 申込 電話・来所・行政オンラインシステム

来場者には  
エコバックを  
プレゼント

要予約  
無料



詳細はこちら▶

※当日は血管年齢測定や大阪府がん検診の受付も行います。

問合せ | 保健活動 3階32番 ☎ 06-4394-9968

## 大正EXPO「大正オクトーバーフェスト2024」にご来場いただき、ありがとうございました！

### 10月26日(土)

#### 大正区民合唱団 「大正フロイデ」公演

公演の前半では懐かしい唱歌の数々をメドレーで歌う「ふるさとの四季」や、古川区長が作詞・作曲した大正区のイメージソング「このまちで生きてゆく」を見事なハーモニーで披露しました。後半では、世界的に活躍する西本智実氏の指揮のもと、「第九」第4楽章が披露され、満席の観客を魅了しました。



### 11月10日(日)

#### 大正オクトーバーフェスト

当日は好天に恵まれ、まさにオクトーバーフェスト日和！ドイツビールやドイツグルメ等の飲食ブースは大盛況となりました。ステージではドイツ民謡演奏や大正区音楽振興大使によるコンサート、住みます芸人によるお笑いステージなどが行われ、会場が一体となって盛り上がりしました。その他にも、万博クイズやドイツウィーク展などが行われ、万博やドイツへの理解を深めていただける1日となりました。



#### 健やかな未来のデザイン ～健康シンポジウムin大正～

第1部はタレントの麻木久仁子さんにご講演いただき、脳梗塞・乳がんのご経験を踏まえた検診の重要性など、健康に役立つお話を分かりやすくご披露いただきました。第2部のパネルディスカッションでは、麻木さんをはじめ、区医師会・食生活改善推進員協議会・健康経営優良法人企業(株)藤井組・区役所保健師が、それぞれの立場から健康で暮らすための知識や実践していることなどを紹介しました。ご来場の方にご自身の健康について考えていただくひと時となりました。



問合せ | 庶務 5階50番 ☎ 06-4394-9975