



毎年5月31日は、世界禁煙デーです

大正区は喫煙者が多く、禁煙に向けた様々な情報発信やイベント開催を行っています。



「知って得する! 健康寿命の伸ばし方 ～たばこと健康～講演会」を開催しました

開催日時: 令和7年1月31日(金) 14:00～15:30 場所: 藤井組 大正区民ホール

1

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



- 喫煙はがんの最大の原因です。喫煙しなければがんを発症するリスクを大幅に減らすことができます。
- 喫煙者の吸う煙(主流煙)よりも、たばこの先端から立ち上る煙(副流煙)の方がニコチンやタールなどの有害物質を数倍以上多く含んでいます。そして換気扇の下で吸っても、空気清浄機を使用しても、有害物質は除去しきれず、たばこを吸わない人は受動喫煙の影響を受け続けます。
- 加熱式たばこを利用する人が増えていますが、無害ではなく、ニコチンやホルムアルデヒドなどの有害物質を含んでいます。
- 喫煙習慣はニコチン依存症とみなされます。自力での禁煙が難しい場合は、一定の条件を満たせば、健康保険を適用できる禁煙外来を利用することができ、自力での禁煙よりも禁断症状を軽減できます。

2

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



- 南歯車製作所は、従業員の皆さんの健康を真剣に考え、実践するために、健康経営優良法人を取得しました。
- 社内禁煙の実現、男性の育休取得や有給休暇取得率がアップしました。
- 健康経営優良法人を取得することで、従業員満足度が上がったり、各種補助金の加点がもらえたりします。ただし、毎年更新が必要で有料となりますので、詳しくは、健康経営優良法人認定事務局が運営する「ACTION!健康経営」のホームページをご覧ください。
- 『健康で安心して暮らせるまち「大正」』を実現し、魅力のあるまちにするために、区内の多くの企業が健康経営優良法人を取得することを願っています。



ヘルスチェック EXPO2025 in大正

を開催します!



入場
無料

世界禁煙デーにちなんで、禁煙や健康に関するイベントを開催します。ぜひ、お立ち寄り下さい。

日時 5月29日(木) 10:00～13:00

場所 藤井組 大正区民ホール

内容 ● 肺年齢測定 ● 血管年齢測定

- 塩分チェック(みそ汁などの汁物50mlをご持参ください。)
- 骨量検査&食生活相談
- 手のひらをかざすと1日の野菜摂取量が分かる!「ベジチェック」
- いきいき百歳体操体験 ● 腸活のお話
- 歩行年齢や健脚度が分かる!「AI歩行解析(先着30名)」(測定用の靴に履きかえて計測します。)
- 大腸がんクイズラリー

※内容に変更が生じる場合があります。



あなたも禁煙にチャレンジ してみませんか?

大正区では、たばこをやめたい方へ向けた禁煙手帳を作成しています。たばこをやめようと考えている方の中には、「どのように禁煙すればいいかよく分からない」という方も多いかもしれません。この禁煙手帳には、禁煙の方法やポイント、禁煙に役立つ情報などを掲載しており、たばこをやめたいと思ったその日から役立つ手帳です。禁煙手帳は大正区保健福祉センターの窓口(区役所3階32番 保健活動)で配布しています。

