

あなたと大切な人の未来のために

# 禁煙に一步踏み出しましょう



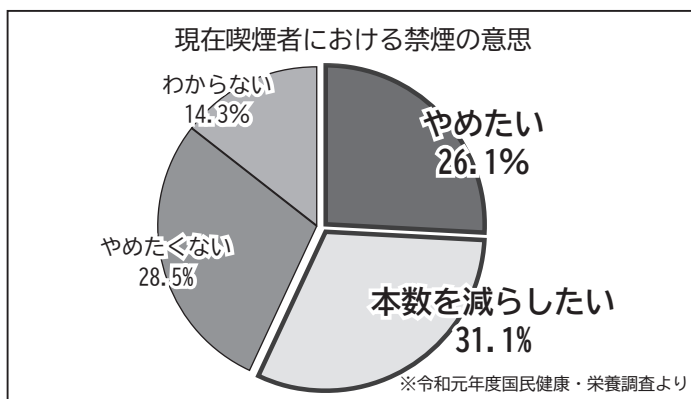
【詳細】保健センター ☎ 385-5252

## 喫煙率は高いが、やめたい、減らしたい人が多い

北海道の喫煙率は約 20% (令和 4 年度、国民生活基礎調査) で、47 都道府県の中でトップ 3 に入ります。また、市内の小学生に対する喫煙予防教室後のアンケート調査では、約半数の児童が「家族がたばこを吸う」と回答しており、江別市の喫煙率も高いことが推測されます。

喫煙者に対して行った禁煙の意思調査の結果(右図)では約 57%の方が「たばこを吸うのをやめたい」「本数を減らしたい」と考えています。

「たばこと距離を置きたい」「たばこをやめたい」と思っているのになぜ喫煙してしまうのでしょうか。



## たばこがやめられない理由

「たばこをやめたい」「減らしたい」と思っているにもかかわらずやめられないのは、意思の弱さではなく、「ニコチン依存」によるものです。たばこを吸ってしばらくすると、体内のニコチン濃度が減少し、イライラなどの離脱症状が現れます。その症状を緩和しようと、脳がたばこを欲してしまうのです。

最近は加熱式たばこを使用する人も多いですが、ニコチン依存は通常のたばこと同様に起こります。

### ～離脱症状の例～

イライラする 落ち着かない  
頭痛がする からだがだるい  
眠気を感じる



こんな時にたばこを吸いたくなったら、あなたはニコチン依存によってたばこを吸っているのかもしれない

## 大切な人を守るために、一步踏み出す

近年分煙が進み、たばこを吸えない場所が増えました。しかし、家庭内ではどうでしょうか。換気扇の下で吸っていても、受動喫煙を防ぐことはできません。また、最近は喫煙者の吐く息や衣服、喫煙者がいる部屋のカーテンなどからも受動喫煙が起こるという考え方が主流になっています。

受動喫煙によって、周囲の人の肺がん、虚血性心疾患、脳卒中や乳幼児突然死症候群 (SIDS) などのリスクが上昇するといわれています。受動喫煙から大切な人を守るためにも、禁煙しましょう。



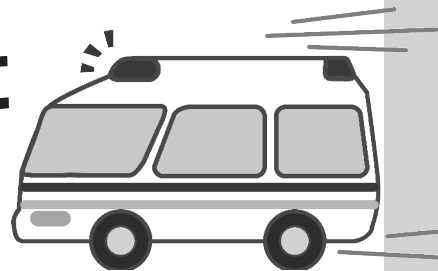
### たばこをやめたいと考えている方へ

ニコチン依存症による喫煙を自力でやめるのは難しいですが、医療の力を借りることで楽に禁煙できる場合もあります。禁煙外来の情報は、石狩振興局のホームページから確認できます。



# 救急車を適正に利用するために

〔詳細〕 消防本部警防課 ☎ 382-5431



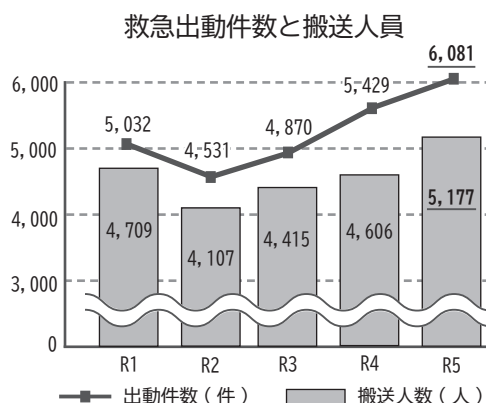
## 救急出動件数と搬送人員、過去最高を更新

令和5年の江別市の救急出動件数は6,081件で、これは過去最多を更新した昨年の5,429件を超え、過去最高の件数となりました。救急件数が初めて6,000件を超え、搬送された人数も初めて5,000人を超えました。

昨年江別市で救急搬送された5,177人のうち、42.3%の2,192人は軽症（入院を必要としない）の人でした。

救急車の台数は限られているため、救急要請が増加・集中すると、消防署にあるすべての救急車が出動してしまい、さらに救急要請があった場合は、遠くから出動することにより到着までに時間がかかってしまいます。

1分1秒を争う生命の危険がある傷病者を待たせてしまうことがないように、救急車の適正利用にご協力ください。



## 適正に利用するために、みんなができること

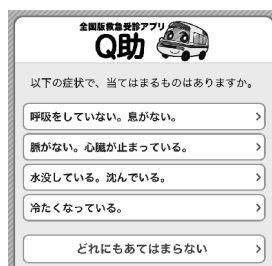
### ▶ 症状の緊急度を素早く判定！

全国版救急受診アプリ



急な病気やけがで「病院を受診した方がいいか」、「救急車を呼んだ方がいいか」迷った時に役立つアプリです。症状などを選択していくと、症状の緊急度が素早く判定され、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。その後、119番通報や医療機関の検索、受診手段（タクシーなど）の検索ができるようになっていきます。

事前にアプリをダウンロードして、いざというときに備えましょう。



症状を選択すると…  
必要な対応がわかる！



**!** 体調がすぐれない時は、できるだけ早めに病院を受診しましょう。持病がある方は、具合が悪くなった時に、どういう対応をしたらよいかをあらかじめかかりつけの医師に確認しておきましょう

【医療機関がわからない時の問い合わせ先】	
救急医療情報案内センター（24時間対応）	
▶ フリーダイヤル 0120-20-8699	▶ 携帯電話の場合 011-221-8699
北海道救急医療広域災害情報システム	
▶ 右の二次元コードから医療機関を調べられます	

