

禁煙しませんか

詳細

保健センター

☎ 385-5252

禁煙は
愛

他人のたばこの煙でも
病気のリスクがあります

たばこを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と吐き出した「呼出煙」、火のついた先から立ち上がる「副流煙」があり、呼出煙と副流煙を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。

煙には、ニコチンやタールなどの有害物質が含まれているため、たばこを吸わない人でも、煙を吸い込んでしまうと喫煙者と同じように、病気のリスクが高まります。

煙が消えても
有害物質は残ります

目に見える煙が消えても、有害物質は体や部屋に残ります。服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこの臭いを感じた時には、有害物質を体内に吸い込んでいます。

たばこ1本につき
寿命が20分短くなる?

ある研究では、たばこ1本につき、寿命が20分程度短くなるといわれています。1日に20本入りのたばこ1箱を吸うと、約7時間も寿命を縮める計算です。

たばこをやめると、体の機能改善や病気のリスク低下など、さまざまな効果が期待できます。ことが明らかになります。(下図)

たばこをやめると…

体の機能改善や病気のリスク低下が期待できます

禁煙開始

20分後

血圧や脈拍が下がる

12時間後

血液中の一酸化炭素濃度が正常に

3カ月後

心機能が改善
肺機能が回復

9カ月後

咳や息切れが改善

1年後

上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減

5年後

脳卒中のリスクが非喫煙者と同レベルに

10年後

肺がんの死亡率が喫煙者の半分に
口腔・咽頭・食道・膀胱・膵臓・子宮頸がんになるリスクが低下

15年後

冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同レベルに



※日本医師会「禁煙は愛」2024年度版を基に作成

たばこをやめたいと思ったら 禁煙外来に相談を

自力で禁煙するのが難しい人は、禁煙外来に相談してみましょう。

医療の力を借りることで、比較的楽に禁煙できる場合があります。また、健康保険が使える場合では、1日1箱たばこを購入する代金よりも、治療費の方が安く済むことがあります。

禁煙外来のある病院など、禁煙支援の詳細は、石狩振興局のHPでご確認ください。



加熱式たばこにも 受動喫煙のリスクがあります



家族に加熱式たばこの喫煙者がいる非喫煙者のニコチン代謝物の尿中濃度を測定した研究では、たばこを吸わない家族の尿からもニコチン代謝物が検出されており、受動喫煙のリスクがあることが判明しています。

加熱式たばこだからといって決して安全ではなく、紙巻きたばこと同様の健康リスクがあり、受動喫煙も引き起こすものです。

新たなコースが開設されました！

認知症予防を強化した介護予防教室



市民アンケートの結果、認知症予防に関する興味関心が高いことが分かりました。そこで、より多くの方に認知症予防も含めた介護予防に取り組んでもらうため、令和7年度に介護予防教室のプログラムをリニューアルしました。

〔詳細〕介護保険課 ☎ 381-1067

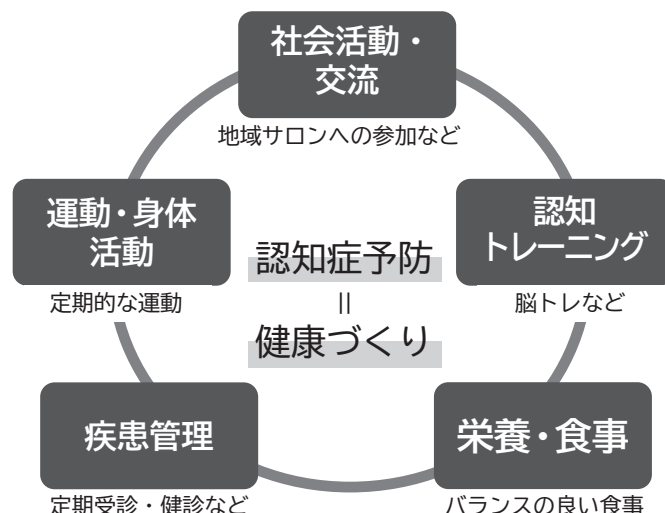
認知症を予防して、いきいきと暮らそう

認知症は誰もがなり得る病気です。65歳以上の4人に1人が、認知症やその予備軍といわれています。認知症予防に取り組むことで、認知症の発症を遅らせたり、認知症になったとしても進行を緩やかにしたりすることができるといわれています。

認知症を予防するためには、健診受診や定期的な運動、バランスの良い食事などの健康づくりに加え、通いの場や地域サロン、趣味のサークル活動に通って地域との関係を築くことも重要です。

このような内容を詳しく学ぶことができる介護予防教室を2コース新設しました。いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすために、ぜひご参加ください。

認知症予防に必要な5項目



介護予防教室

いきいき脳活コース

認知症に対する正しい知識と認知症予防(発症を遅らせる、発症しても進行を遅らせる)について、専門職の講話や実習を交えて学びます。

日時 6月13日(金) 13:30～15:45

会場 中央公民館

対象 概ね65歳以上の方

定員 先着30名

持ち物 筆記用具

申込方法 5月1日(木)から電話またはWebフォームで申し込み

〔申込・詳細〕介護保険課 ☎ 381-1067

▼Webフォーム



各イベントの詳細は右の二次元コードで確認できます▶▶

サビない身体コース

運動、栄養、口腔ケア、認知症予防について、専門職の講話や実技指導を交えて学び、これからの暮らし方を考えます。

日時 ①5月20日(火)・27日(火) 13:30～15:45

②6月20日(金)・27日(金) 13:30～15:45

会場 ①上江別自治会館(上江別南町1-26)

②保健センター(若草町6-1)

対象 概ね65歳以上で2日間受講できる市民

定員 先着20名

持ち物 筆記用具、動きやすい服装(2日目のみ)

申込方法 ①は4月7日(月)、②は5月1日(木)から電話で申し込み

〔申込・詳細〕①江別第二地域包括支援センター ☎ 389-5420

②江別第一地域包括支援センター ☎ 389-4144

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族の応援者になるため、認知症や認知症の人のことを正しく理解するための講座です。

日時 6月18日(水) 18:30～20:00

会場 野幌公民館

対象 市内に在住、通勤、通学されている方

定員 先着80名

申込方法 5月12日(月)から電話、Webフォームまたは直接(中央町31-6)申し込み

〔申込・詳細〕野幌第一地域包括支援センター

☎ 381-2940

▼Webフォーム

