

平成29年度

健康づくり相談

実施時間 9時30分～12時（予約制 1回45分程度）

相談開催日の2日前（土・日曜、祝日を除く）**17時までにご予約ください。**

	H29					H30							
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
中央保健センター	10月	15月	21水	27木	9水	1金	16月	9木	13水	11木	2金	7水	
高花保健センター		12金		11火	22火	12火	6金	7火	5火		13火		
印旛保健センター	24月		19月	24月	28月	27水	31火	20月	18月	29月		5月	
本埜保健センター		8月		14金	8火	8金	23月	22水	4月		26月		

*上記日程以外での個別健康相談や電話相談も行なっています。ご希望の方は、下記の保健センターにご連絡ください。

*担当者不在の場合もありますので、来所される際はあらかじめご連絡ください。

内容

- ※**健(検)診結果が気になる方**→結果の見方や数値の改善方法
- ※**メタボ対策**→食事や運動など生活習慣の見直し、筋肉率・体年齢など測定
- ※**高血圧対策**→血圧測定、予防・改善のアドバイス
- ※**タバコを卒業したい**→禁煙方法の相談や禁煙外来の紹介
- ※**歯周病が心配**→みがき残しの確認（染め出し）やブラッシングのアドバイス

～その他、健康についてお気軽に、どうぞお問い合わせください。～



予約・問い合わせ先

中央保健センター ☎42-5595

印旛保健センター ☎80-3800

（高花・本埜保健センターの相談予約は、中央保健センターにお願いします。）



裏面の禁煙相談のご案内もご覧ください。

平成29年度

禁煙相談

対象

禁煙したい方、家族の喫煙について相談したい方

内容

☆ニコチン依存度チェック

スモーカーライザーであなたの呼気をチェック！（一酸化炭素濃度測定）

☆禁煙外来、禁煙補助薬（ニコチンパッチ等）の情報提供など

禁煙相談開催日時および会場：健康づくり相談と同時開催

（※裏面日程をご参照頂き、ご予約ください。）



あなたに合った禁煙方法を支援します！



禁煙で手に入れる幸せ

- 1分禁煙すると** ... タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
- 20分で** ... 血圧や脈拍が正常近くまで復活。手の体温が正常まで上昇する。
- 1日で** ... 心臓発作の確率が下がる。
- 2日で** ... 臭いと味の感覚が戻り始める。
- 3日で** ... ニコチンが体から完全に抜ける。呼吸が楽になる。
- 1週で** ... 睡眠のリズムが正常に戻り始める。
- 2週から3週で** ... 体全体の血液の流れが改善し、歩行が楽になる。
肺活量は30%回復する。
- 4週で** ... 禁煙による離脱症状が軽くなり、ストレスも減る。
- 3ヶ月で** ... 増進された食欲がもとに戻り始める。
- 1-9ヶ月で** ... 咳、静脈うっ血、全身倦怠、呼吸速迫が改善する。
胃潰瘍・十二指腸潰瘍の再発率が3分の1になる。
- 5年で** ... 肺がん・心臓発作・脳卒中死亡率が半分に減る。
喉頭がん・口腔がん・食道がんのリスクが半減する。
- 10年で** ... 膀胱がん・腎がん・膵臓がん・子宮頸がんになる確率が減少。
大腿骨頸部骨折や歯周病・歯を失うリスクが減る。寿命が数年延びる。

その他

年間約7万5千円のタバコ代が浮く。（20本410円のタバコを1日10本吸った場合）
喫煙場所や灰皿を探さなくていい。寝タバコなどによる火事の心配がなくなる。
タバコやライターを持たなくて良い。息がくさいと言われない。
家や車が汚れない。家庭や職場で喜ばれる。喫煙による肌の老化をストップできる。
周産期死亡率、早産、低体重児出産リスクが低下し、乳幼児突然死の予防ができる。
子どもの喫煙が防げる。

禁煙に
遅すぎることは
ありません！

～米肺がん協会のパンフレット/英国タバコ白書等より加筆修正～