

# はぴはる通信 VOL.34

## 大切な家族や周囲の人の健康のために「禁煙は愛」 禁煙にチャレンジしませんか



たばこの煙は喫煙者だけではなく、近くでたばこの煙を吸い込んだ人の健康にも影響を及ぼします。特に、子どもの受動喫煙は乳幼児突然死症候群、子どもの呼吸器疾患や喘息の誘発の原因になるなど、健康に深刻な影響があります。今年の4月からは、飲食店などたくさんの

利用者がいる施設は原則屋内禁煙となるなど、受動喫煙防止の機運が高まっています。

自分自身の健康はもちろんのこと、子どもや周りの人の健康も考えて、今から禁煙に取り組みませんか。

### 乳幼児の年齢と両親の喫煙率（敦賀市）※平成30年度妊娠届出時・乳幼児健診アンケート集計結果より

**母親** 乳幼児の年齢が高いほど母親の喫煙率が高い

妊娠時	3,4か月児	1歳6か月児	3歳児
3.0%	3.5%	6.4%	8.5%
13人/433人 喫煙者/全体	16人/448人	34人/526人	42人/493人

妊娠した時はやめていたけど、生まれてしばらくしたら吸いたくなって…

**父親** 乳幼児の年齢に関わらず、父親の約4割が喫煙している

3,4か月児	1歳6か月児	3歳児
39.9%	37.2%	40.5%
179人/448人	196人/526人	200人/493人

吸うときは子どもから離れるから問題ないかと…

### 分煙しても完全にはたばこの煙の被害はなくなりません

たばこを吸う夫の妻は、夫からの受動喫煙がない人に比べて肺がんのリスクが1.3倍になり、家族に気がつかって換気扇の下で喫煙しても、子どもの尿からは大量のニコチンが検出されたというデータもあります。同じ空間では、完全にたばこの煙をシャットアウトすることは不可能です。（日本医師会発行「禁煙は愛」より）

### 禁煙にチャレンジしよう！

市内には禁煙外来のある病院やニコチンガムなどの禁煙補助薬を購入できる薬局・薬店があります。禁煙外来の利用による禁煙の成功率は7～8割とも言われています。まずは医療機関や薬局などに相談してみましょう。

参考：公益社団法人 日本医師会発行「禁煙は愛」

### 喫煙・受動喫煙の子どもへの影響

#### 妊娠中の喫煙のリスク

流産、早産、低出生体重児

#### 子どもの受動喫煙のリスク

乳幼児突然死症候群、呼吸器疾患や喘息の誘発など

息子の卒乳をきっかけに「卒煙」しました。禁煙をサポートする無料アプリを使ったことで目標を1つずつクリアでき禁煙に成功しました。（30代Uさん 男性）

たばこを吸いたくなったら、散歩などで気分転換したり、たばこに費やしたであろうお金の節約額を毎日確認したりして禁煙に成功しました。（30代Oさん 男性）

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311



あおやぎ かえで  
青柳 楓さん

成人を迎え、仕事においても向上心を忘れずにいろんなことに挑戦し、様々なスキルを身につけ、期待を超えるような人材を目指して日々精進していきたいです。ここまで来られたのも周りの方のおかげであり、感謝を忘れず、社会に貢献いたします。



かけやま とくま  
景山 徳馬さん

成人を迎え、「謙虚さ」「素直さ」を大切にしていきたいという思いを込めて書きました。職場において、まだまだ先輩方のような技術も知識も無いですが、少しでも近づけるように精進していきたいです。

## 新成人の抱負

今年新成人となった皆さんに、これからの抱負を漢字一文字で表してもらいました。漢字一文字にはどんな決意が込められているのでしょうか。



かわぐち こういちろう  
川口 幸一郎さん

電気屋として、上司や先輩の皆さんに支えられながら仕事を頑張っています。覚えることも多く日々勉強の毎日です。生活に欠かすことの出来ない電気の仕事に携わり、お客様に必要とされるよう頑張りたいです。



くぼ あさか  
久保 朝香さん

ありがたい言葉とさわやかな笑顔大切にしかつきある1年にしたいです！



だいでう つばさ  
大道 翼さん

私は社会人になり、どんな時でも「己」を持つことが大事だと感じました。周りに合わせるだけでなく、自分自身の意思を持ち、自分らしい大人となっていきたいと思っています。



にしの そうま  
西野 颯真さん

気づけばもう成人。変なことをすれば名前が載ってしまう歳になってしまいました。いい意味でこれからも変化していけたらと思っています。これからも楽しく、自分らしく、何事もこなせるかっこいい大人になれるよう頑張ります。



ひらの あいり  
平野 愛梨さん

これからは社会の一員としての自覚を持ち、自分の言動に責任を持ちたいです。これからの様々な出会いを大切に、日々を過ごしていきたいです。今までより成長できるように過ごし、社会に貢献できるような大人になりたいです。



ふじもと はやと  
藤本 隼斗さん

成人として「他人に優しく、立派な大人」になれるように生きていきたいです。今までは自分に甘いことも多かったけれど、これからは周りから信頼を得られるように、周囲には優しく笑顔で振る舞い、自分には厳しく、尊敬される人になりたいです。



やまぐち あみ  
山口 愛実さん

歯科衛生士になるための専門学校に通い、勉強や実習を日々頑張っています。昨年からは歯科医院で実習して、自分のなりた歯科衛生士像を見つけることができました。これから来年の国家資格を取得するために努力したいです。



やまだ ひろむ  
山田 大夢さん

僕は、より社会人としての知識を身に付けたいと思います。まだ知らない事、知らなければならぬ事を学び、身に付け、社会貢献し、他者から尊敬されるような大きな存在になりたいです。