

タバコは吸う人も周りの人にも害を与えます

タバコの煙には、約4,000種の化学物質が含まれています。この中には有害な化学物質も数多く含まれており、中には発ガン物質も多く含まれているため、様々な病気を引き起こします。肺ガン・食道ガン・咽頭ガン等の各種のガン。心筋梗塞等の虚血性心疾患、COPD等の肺疾患、胃・十二指腸潰瘍等の消化器疾患、歯周病等全身へ影響を及ぼします。また、喫煙することによって、悪玉（LDL）コレステロールが血管にたまりやすくなるだけでなく、動脈硬化を防いでいる善玉（HDL）コレステロールが減ってしまいます。そのため、動脈硬化が発生・悪化しやすくなります。喫煙は、吸っている本人の健康にとって良くないことはもちろんですが、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。

タバコは百害あって一利なし
 ～9月は健康増進普及月間です～

受動喫煙の害

主流煙よりも

- ・ニコチン 2.8倍
- ・タール 3.4倍
- ・一酸化炭素 4.7倍
- ・アンモニア 46倍

タバコの先から出る副流煙

主流煙 喫煙者が吸い込む煙

タバコのフィルターを通らない「副流煙」には喫煙者本人が吸う「主流煙」より高濃度の有害物質が含まれています。

受動喫煙をしていると、心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が13倍にもなることが報告されています。他にも受動喫煙により、脳卒中や喘息などの様々な病気を発症する危険性が高くなることが知られています。さらに、妊婦が受動喫煙にさらされると、流産や早産の危険性が高くなることや、お腹の赤ちゃんの成長にも影響し、低出生体重児になりやすいとの報告もあります。

禁煙外来・禁煙治療を実施している市内医療機関

医療機関名	住所	電話番号
あかみねクリニック	沢岨2-1-1	873-0071
嶺井第一病院	字大平466	877-5806
かりまた内科医院	内間4-23-21	878-5126
徳山クリニック	牧港2-46-12-102	942-1001
名嘉村クリニック	伊祖4-2-1-201	870-6600
同仁病院	城間1-37-12	876-2212
浦西医院	当山2-9-3	878-7070
浦添総合病院	伊祖4-16-1	878-0231
稲福内科医院	経塚633ダイカルク1F	988-4556
牧港中央病院	牧港1199	877-0575
下地内科	宮城4-2-1	874-7004
さくだ内科クリニック	経塚585-1	878-2500

問い合わせ
 健康づくり課（保健相談センター内）
 ☎875-2100

現在、条件を満たせば健康保険等を使って禁煙治療が受けられるようになりました。

ニコチンの依存性の強さは、他の薬物依存症と変わらないことがわかっています。喫煙習慣の本質はニコチン依存症です。また、タバコには「習慣性依存」もあります。生活の中にタバコを吸うことが組み込まれていて、食後やコーヒを飲むときに条件反射のようにタバコを吸ってしまう禁煙には「依

タバコは依存症の一つです

存症を治療する」という意識が必要です。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ健康長寿を伸ばそう

9月16日（火）～26日（金）の期間、浦添市役所1階ロビーにおいて「健康増進普及月間パネル展」を開催します。食事や運動、タバコなど、生活習慣改善や健康づくりに関するパネルの展示やリーフレットを配布します。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

健康チャレンジ手帳を配布しています（無料）

近年、肥満をはじめ、メタボや糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防が謳われていますが、「何をしたらいいのかわからない」という方も多いと思います。健康チャレンジ手帳を使って生活習慣改善を始めてみませんか？

内容 生活習慣改善のための食事や運動に関する資料、体重管理グラフを掲載しています。今年度より内容を一部変更しています。またカラー印刷により見やすくなりました。

対象 18歳以上の浦添市民と浦添市在勤者 **費用** 無料 **その他** 数に限りがあります。

配布場所 健康づくり課(保健相談センター内)



平成26年度 中国泉州市・浦添市小中学生交流事業 泉州市のお友達と国際交流～ようこそ浦添市へ～



問い合わせ
 こども青少年課
 ☎876-1234 (内線6614)

平成26年度中国泉州市・浦添市小中学生交流事業が、7月16日から20日までの日程で行われました。この事業は、浦添市と中国泉州市が締結した友好交流を青少年まで拡大したもので、平成13年5月に覚書が締結されました。次代を担う両市の小中学生の訪問・交流を推進することにより、国際感覚を身に付けた人材の育成を図り、相互の文化に対する理解と友好の絆を深めることを目的に行われています。今年度は、泉州市から小学生の代表16人、職員6人の総勢22人が訪問し、市内の児童生徒との様々な交流会が行われました。

泉州市・浦城小学校児童との交流会



ようこそ、浦城小学校へ！
 楽しい思い出をたくさん作りましょう。



歓迎セレモニーにて泉州市小学生が書道を披露。



交流授業。英語を使ってフリーマーケットを体験。



泉州市小学生に日本の給食を紹介し、一緒に食べる。



食後はみんなで仲良くきれいに掃除。

ホームビジット（家庭訪問）交流



ホームビジット受け入れ先家庭へのお迎え。
 それぞれの家庭では、一緒にサーターアンダーギーを作ったり、国際通りへ買い物に行ったり、海へ遊びに行く等して過ごしたようです！

訪問先の家族とトロピカルビーチにてビーチパーティー。
 泳いだり、バーベキューをしてみんなで交流を深めました！



トロピカルビーチの広場でスイカ割り体験。
 「右！」「左！」とみんなの声援でスイカまでようやく到着！
 うまく割れるかな？

泉州市インタビュー

- ①今回一番楽しかったこと、思い出に残ったことは？
 ■家庭訪問で温かく迎えてくれたことがとても印象に残っています。沖縄の家庭は礼儀正しくて良かったです。また色々なお土産も頂きました。
- ②他国の生徒との交流はどうでしたか？
 ■最初は言葉が違うので不安でしたが、みんな積極的に交流するので楽しかったです。言葉は違ってもジェスチャーなど何かの方法で交流できることを感じました。
- ③学校に戻ったらどんな風に今回の体験を伝えますか？
 ■当初のイメージと違い、日本人の礼儀正しさ、きれいな街など日本に対して新しい印象を受けたことを伝えたいです。



インタビューに答えてくれた
 ■柯尊芝（ケー スズエン ユン君）
 ■周涵（ズォウ ハンさん）