

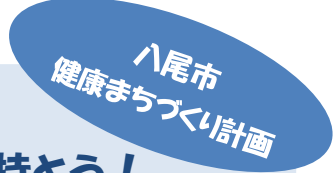


# みんなの健康だより



令和4年5月号  
八尾市保健センター  
保健師

こんにちは！保健センターの保健師が毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『**たばこから健康を守ろう**』です。5月31日はWHO(世界保健機構)により「世界禁煙デー」と定められ、日本では厚生労働省が5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。



## 【市民の行動目標】

★喫煙や受動喫煙が及ぼす健康被害について正しい知識を持とう！

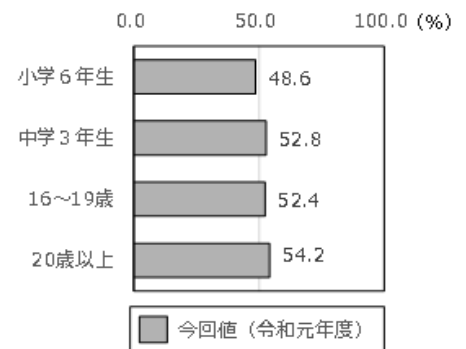
★望まない受動喫煙を受けない・させない行動をとみましょう！

## 八尾市の現状

八尾市の令和元年度の特定健診質問票データ分析の結果、「現在たばこを習慣的に吸っている」人の割合（40～74歳）は、八尾市の男性では24.0%となっており、大阪府の23.8%とほぼ同率でしたが、全国の22.7%に比べると高率になっています。女性では、八尾市は6.7%であり、大阪府の7.0%より低い傾向でしたが、全国の5.8%に比べると優位に高い割合でした。

受動喫煙にあったことがある人の割合は、小学6年生では半数近くを占め、中学3年生、16～19歳、20歳以上ではいずれも50%台となっています。『八尾市健康まちづくり計画』より

<受動喫煙にあったことがある人の割合>



※自宅、職場、飲食店のいずれかにおいて月に1回以上の機会があった人の割合（小・中学生は自宅または飲食店）

## たばこの影響

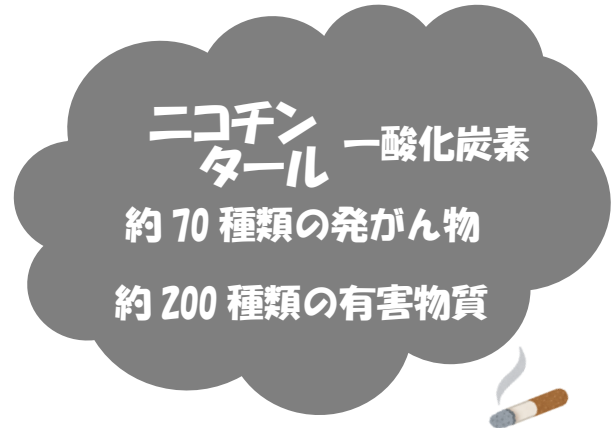


たばこの煙には、ニコチンやタールをはじめとした非常に多くの有害物質が含まれています。これらの物質が、からだにさまざまな悪循環を及ぼし、病気を引き起こします。

たばこの影響というと、肺がんなどの呼吸器に関する病気を思い浮かべる方が多いと思いますが、たばこの害は全身へ及びます。特に、がん、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、COPD（慢性閉そく性肺疾患）はたばこの影響が大きく、喫煙関連三大疾患と呼ばれています。

## 受動喫煙について

たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこから立ち上る煙（副流煙）の方に多く含まれています。たばこの煙は自分だけではなく、自分のまわりにいる大切な人たちの健康まで影響を及ぼします。受動喫煙により、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息、乳幼児突然死症候群等の危険が高くなることが分かっています。【参考】スマートライフプロジェクト「日頃から予防するたばこ」





保健センターでは、各種健診や健康教室などの機会を活用し、喫煙や受動喫煙による健康被害についてお伝えしています。また、「禁煙塾」の実施や禁煙外来等の情報提供など、たばこをやめたいと思う人に禁煙支援を行っています。

## ★ 教室(禁煙塾)に参加してみましよう!

保健センターでは「禁煙塾」という3日間1コースの教室を開いています。従来のような「忍耐」だけの禁煙ではなく、科学的に楽に禁煙できるノウハウをお伝えする教室です。

【日時】6月5日・12日・19日(いずれも日曜日) 午前9時30分~12時

【場所】八尾市保健センター

\*今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止・変更になる可能性があります。

【申込み】5/9(月)より受付(先着18名)

【申込み・お問合せ先】八尾市保健センター 電話:072-993-8600

FAX:072-996-1598

メール:byebye-tabako.yao@city.yao.osaka.jp



八尾市禁煙イメージキャラクター  
「バイバイたばこ」

## 保健センター管理栄養士がお届けする季節のレシピ~5月号~

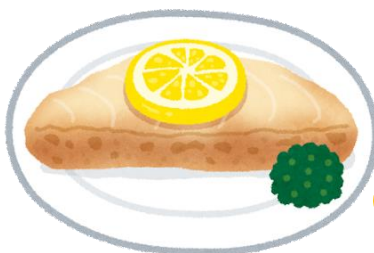
### 鯛のレモンバター焼き(2人分)

#### 材料

鯛(切り身)	2切れ
塩(下味用)	少々
レモン	1個
(A)有塩バター	20g
(A)しょうゆ	小さじ1.5
(A)黒コショウ	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1

#### 作り方

1. 鯛に塩をふり15分置き、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
2. レモンの皮をすりおろす。半分に切って絞り、レモン汁(大さじ2)を作る。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を中火で3分程度皮目から火が通るまで焼く。裏返してさらに2分程度焼き、器に盛りつける。
4. 同じフライパンに(A)と2のレモン汁を入れて弱火で加熱する。
5. 3に、4をかける。2のすりおろしたレモンの皮を散らして、出来上がり。



飾りにレモンと  
パセリを添えても good!

