

たばこの煙から子どもを守ろう!



毎年5月31日は
世界禁煙デー!
街頭キャンペーンで
PR!!



青森県がん生活習慣病対策課長から青森市保健所長へ賞状の授与

飲食店や事業者、地域の皆様とともに、「たばこの煙から子どもを守ろう!」をテーマに取り組んできた青森市の受動喫煙防止運動「スモークフリー・アクション」の功績が認められ、この度「第50回衛生教育奨励賞」を受賞しました!
たばこの煙にさらされない環境づくりの実現には、多くの皆様の力が必要です!
今後市内全域へ受動喫煙防止の輪を広げていきます。



あおもり
スモークフリー・
アクションが
「第50回衛生教育
奨励賞」を受賞!

たばこ

受動喫煙を防止しよう!!
禁煙をすすめよう!!

たばこをやめられないのは、意思が弱いからではありません!

たばこの中に含まれるニコチンには依存性があります。
ニコチンによる身体的依存や心理的依存の仕組みを理解し、上手な対処法を身につけることが
禁煙成功の秘訣です。

様々な禁煙支援を行っています

あなたのところへ出向きます!

❖職場への出張禁煙相談 **NEW!**

事務所に出向いて、禁煙相談会を開催しています。
保健師が事業所に出向いて、個別に禁煙方法、継続のコツなどをアドバイスします!
お時間、日程等をご相談に応じて対応いたします。



保健師が禁煙をサポート! アドバイスも!

❖あおもり卒煙サポート塾 **毎年大好評**

医師、薬剤師、保健師、管理栄養士が専門的に、3か月特別集中プログラムで禁煙生活をサポートするとともに、仲間と一緒に楽しく乗り切る講座も準備しています。

❖毎月1日は禁煙相談(但し、4月、1月を除く)

まちなか保健室(アウガ5階)では、保健師の個別相談を実施しています。

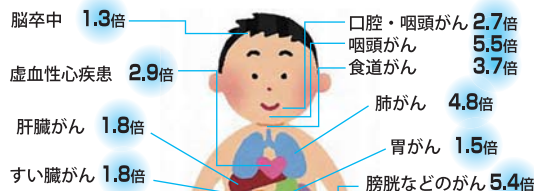


禁煙にチャレンジする仲間と、近況報告! 禁煙成功者から禁煙のコツについてのアドバイスも!

毎年約6割のかたが禁煙に成功しています!



喫煙により高まる疾病等の危険性 (非喫煙者を1とした場合)〈男性〉



出典: 国立がん研究センター「喫煙とがん」[多目的コホート研究の成果]より

女性(非喫煙者を1とした場合)には、乳がん3.9倍(閉経前の女性)子宮頸がん2.3倍以上のリスクが高まります。

お問い合わせ

青森市保健所健康づくり推進課
〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号

電話:017-743-6111