



# 5月31日は「世界禁煙デー」

# 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

岡健康づくり推進課 健康寿命対策室 (☎017-718-2912)

たばこの煙から子どもを守ろう！

市では40～60歳の女性の喫煙率が全国の喫煙率と比較すると

## 1.3倍

高い！  
出典：平成30年度 国保特定健診データより

働き盛りのかたの喫煙が多い現状ですが、年々皆さまの健康に関する意識が高まり、喫煙者は確実に減ってきています！



健康づくり推進課 佐藤

市の働き盛りの職場では、40～50代男性の2人に1人、40代女性の4人に1人が喫煙

出典：平成30年度全国健康保険協会 生活習慣病予防健診・特定健診データ

## たばこの健康被害が見える！わかる！

個別の禁煙相談や、グループ・企業・学生向け禁煙教育では、たばこの健康被害を「見える化」しています。相談及び禁煙教育は無料です！

**タール瓶**

こんなに!!

1年間に肺に溜まるタールの量を表しています。

健康づくり推進課 成田

**ポイズンセット**

たばこの煙に含まれている有害物質や化学物質が一目でわかります。

健康づくり推進課 正木

**スモークングガイ**

たばこを吸うと、どれだけ肺や気管が汚れるかわかります。

なるほど～

### たばこの煙には250種類以上の有害物質が含まれています！

- ・血管の収縮 血流の悪化 息切れ 動脈硬化の原因になります。
- ・様々ながんのリスクを高めます。

### ＊あおもりスモークフリー・アクション2021

5月31日(月)～6月6日(日)に、禁煙や受動喫煙防止を呼びかけるポスター掲示などを行います。ポスターの掲示にご協力いただける事業者を募集していますので、詳しくはお問合せください。

### ＊禁煙支援～チャレンジしませんか？～

・禁煙相談

毎月～金曜日(祝日除く) 8:30～18:00

(所要時間1時間程度)

所健康づくり推進課(元気プラザ)

☎1週間前までに、健康づくり推進課

健康寿命対策室へ

・出張またはオンラインの禁煙相談会

ご要望に応じて、3人以上の禁煙にチャレンジするグループ・企業の皆様向けに禁煙をサポートします。

☎希望日の1か月前までに、健康づくり推進課

健康寿命対策室へ

禁煙に興味があれば、その時がチャンス！



受動喫煙相談スタッフ

### 望まない受動喫煙を防止するための改正健康増進法の4つのポイント！

2020年4月1日に、改正健康増進法が全面施行されました。

- ① 屋外でも家庭でも、喫煙する際には周囲に配慮を(配慮義務)。
- ② 20歳未満のかたは、喫煙エリアに入れません。
- ③ 多くの人が集まる施設内は原則禁煙！
- ④ 喫煙室がある場合、標識の掲示が義務付け

笑顔が素敵なウ・ヨンシンさん。4月1日から青森市国際交流員として勤務しています。台湾出身で、小さい頃から日本の食や文化に馴染みがありました。高校生のときに日本への留学を決め、上智大学へ入学。「初めは日本語がうまく伝わらず辛いときもありましたが、周りのかたの協力もあり、漢字でコミュニケーションをとることが出来ました。今となっては良い思い出です。」



な気持ちになってリフレッシュできるそうです。「ねぶたの家フ・ラッセもお気に入りです。初めてねぶたを見たときは、鮮やかな色と大きさに感動しました！」

えします。また、SNSを活用して市内のおすすすめスポットから日常の暮らし、津軽弁など、青森市の魅力を配信予定です。さまざまなチャレンジを前に目を輝かせるヨンシンさん。これからの活躍に期待大です！



## ウ・ヨンシンさん 呉 詠心

- ♡台湾の新北市出身
- ♡1997年生まれ
- ♡4月から青森市国際交流員として勤務
- ♡趣味は写真・動画の撮影とカフェ巡り

### ご活用ください！ 国際交流員派遣事業

青森市国際交流員  
ベンジャミン・バルガス



日本語が堪能な国際交流員ベンジャミン・バルガス（アメリカ）とウ・ヨンシン（台湾）が、母国の文化、季節の行事、歌や遊び等を楽しく紹介します♪

☑異文化理解講座、異文化体験、料理教室など

※その他ご希望のテーマに対応します。

☑市内の町(内)会、子ども会、老人クラブ、学校、市民活動団体等  
(20人以上の参加者が見込まれる場合)

☑交通手段を確保ください。料理教室の場合は材料をご用意ください。

☑開催実施日の1か月前までに交流推進課（☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp）へ

### ◆青森市国際交流員異文化理解講座 ずっと知っていた！アメリカの観光 名所や名物！

日本の約26倍の広大な土地を持つアメリカ。複雑な地形と豊かな風土が生み出した絶景スポットや絶品グルメをコロラド州出身のベンさんから学びませんか？

☑6月20日(日) 10:00~12:00  
(受付9:30~)

☑所青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸  
多目的ホール(大)

☑人数30人(抽選)／筆記用具持参

☑開催6月11日(金)までに、氏名・年齢・住所・電話番号を交流推進課（☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp）へ