

## めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(95)



## 禁煙したい人が成功する秘訣



世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」と定め、世界的に禁煙を呼び掛けています。しかし、タバコを吸っている人の中で、禁煙をしたいけれど止められないという声も多く聞かれます。タバコの煙は、本人が吸い込む主流煙よりも、タバコの先から立ちのぼる副流煙のほうが多くの有害物質を含んでいることから、家族や周囲の人へ影響を及ぼす可能性があるため、配慮が必要です。家族とともに健康的な生活を送るためにも、禁煙にチャレンジしてみませんか。そこで、禁煙をしたくてもうまくいかない方に秘訣をご紹介します。

## 禁煙成功への秘訣

- 禁煙開始日を決めましょう…1～2週間程度の禁煙準備期間を設け、その上で禁煙を始める日を具体的に決めましょう。禁煙開始日はストレスがなく、時間にゆとりがある時や誕生日などの特別な日が良いでしょう。
- タバコを吸う時間や場所を段階的に制限していきましょう
- 禁煙の前日には、タバコやライター、灰皿などを処分しましょう
- タバコが吸いたくなくてもすぐには吸わないで、3分間我慢してみましょう…吸いたくなったら深呼吸するなど、タバコの代わりになるものを見つけ実践してみましょう。
- 禁煙補助薬をうまく利用しましょう…なかなか禁煙できないのは、ニコチン依存症(身体的依存と心理的依存)という薬物依存の問題があるからといわれています。特に依存度の高い人は、禁煙補助薬を利用することで、自力で禁煙する場合に比べて、成功率が3～4倍高まるともいわれています。体内からニコチンが抜けていくときに現れる不快な症状(離脱症状)のピークは2・3日くらいまでで、禁煙開始後1週間程度で消失することが多いため、ニコチンガムやパッチを利用し乗り切るのも良いでしょう。現在は、病院などの禁煙外来で、医師や専門家のサポートを受け、禁煙に取り組むこともできます。まずは、禁煙成功への秘訣を参考に、家族や周囲の方の協力を得ながら禁煙を始めてみませんか。

○問合せ 健康課健康づくり係

## 図書館からのお知らせ

## 5月の休館日

○中央図書館 毎週金曜日と17日(火)

○東部図書館エル、五日市図書館、中央図書館増戸分室 毎週月曜日

中央図書館(☎558-1108)

おはなし会

○日時 5月22日(日) 午前11時～11時30分

わらべうたのじかん

○日時 5月23日(月) 午前11時～11時20分

○対象 0歳から3歳までの子どもとその保護者

ボランティアおはなし会(おはなしタ・ン・ト)

○日時 5月25日(水) 午後3時～3時30分

東部図書館エル(☎550-5959)

ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)

○日時 5月22日(日) 午前11時～11時30分

ひよこのおはなし会

○日時 5月26日(木) 午前11時～11時20分

○対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

五日市図書館(☎595-0236)

子ども映画会「ジャングル大帝 忠告」

○日時 5月18日(水) 午後2時30分～3時

ひよこのおはなし会

○日時 5月25日(水) 午前10時30分～11時

分～11時

○対象 1歳から3歳までの子どもとその保護者

ボランティアおはなし会(絵本とおはなしの会)

○日時 5月25日(水) 午後2時30分～3時

視覚障がいのある方へ

図書館では次のようなサービスを行っています。詳しくはお問い合わせください。

①録音資料の作成や貸出

②対面朗読(録音機材と媒体をご用意いただければ同時録音もできます)

③デージー版広報あきる野(音声版広報)の貸出

《図書館ホームページアドレス》

<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/index.asp>

《携帯版アドレス》

<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/i/mb/index.html>

《スマートフォン版アドレス》

<https://www.library.akiruno.tokyo.jp/a/index.asp>を入力するか右のコードを読み取ってアクセスしてください。

図書館では、図書館ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。月単位で申し込みができます。詳しくはホームページをご覧ください。

健康教室「美食健」  
～気になるませんか、  
血糖値～

血糖値が気になる方、健康のため食事に気を付けたいと考えている方など、ご参加ください。

▽日時 6月6日(月) 午前10時～午後1時(9時45分から受付)

▽場所 秋川ふれあいセンター

▽内容 講話(血糖値と糖尿病、バランスのよい食事のポイント)と調理実習(糖尿病予防の献立)

▽講師 栄養士(健康課職員)

▽対象 市内在住の方

▽定員 30人(抽選)

※抽選の場合、初めての方を優先します。

市民ふれあい塾  
「吹上菖蒲園から青梅の街を散策しましょう」

青梅周辺の旧跡を解説する講座です。生涯学習コーディネーターの会との協働により開催します。

▽日時 6月14日(火) 午前10時～午後3時(雨天中止)

▽持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、拭き用タオル

▽費用 300円(食料費、当日お持ちください)

▽申込み方法 5月16日(月)から26日(木)までに電話で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

▽集合・解散 東青梅駅前午前10時集合、午後3時青梅駅解散(予定)

▽散策ルート 東青梅駅→勝沼城跡→吹上菖蒲園→天寧寺→青梅丘陵→釜の淵公園→宗健寺→青梅駅(約8キロ)

▽講師 坂野紀世子さん(あきる野市生涯学習人材登録者)

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 25人(抽選)

▽持ち物など 弁当、飲み物、タオル、筆記用具、帽子、歩きやすい服装・靴

▽費用 500円(入園料、保険代、資料代)

▽申込み方法 5月31日(火)(消印有効)までに、往復はがきに「吹上菖蒲園と青梅の街」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、送付してください。

## 高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。

※受付時間：平日午前9時～午後5時

## やさしい詩吟教室

▽日時 6月13日～平成29年1月の毎月第2・第4月曜日(全14回) 午前10時30分～正午

▽場所 開戸センター

## アートワークを楽しもう

▽日時 6月6日、7月4日、9月5日の月曜日(全3回) 午後1時30分～3時30分

▽場所 萩野センター

▽内容 バステルでポストカードを描いてみましょう。

▽講師 杉野明美さん

▽定員 10人(申込み順)

▽持ち物 エプロン

▽費用 1回800円(材料費別)

▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2755)

## 軍芸

▽日時 6月6日・13日、7月4日・11日、8月1日・8日の月曜日(全6回) 午後1時～3時

▽場所 五日市センター

▽内容 6月はメガネケースを作ります。

▽講師 中西愛華さん

▽定員 5人(申込み順)

▽費用 1回千円(材料費別)

▽申込み・問合せ 五日市センター(☎533・0330)

## プリザーブドフラワー

▽日時 5月20日、6月17日、7月15日の金曜日(全3回) 午前10時～正午

▽場所 五日市センター

▽内容 生花を特殊加工して長

## お詫びと訂正

5月1日号の3面に掲載しました「るのキッズ予防接種情報提供サービス」の記事で、登録コードに誤りがありました。お詫びして訂正させていただきます。

(正)

