



「自分だけ」ではありません。そろそろ禁煙しませんか？

たばこはCOPD(慢性閉塞性肺疾患)や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。市では、関係機関の協力を得ながら、市民の喫煙率減少に向けて様々な取組を行ってきており、喫煙率の減少とともに市民の死亡原因に占めるCOPDの割合も減少してきています。しかしながら、国が目標としている喫煙率には到達しておらず、喫煙は解決すべき市の健康課題の1つとなっています。

市の喫煙の状況

喫煙の状況と目標値

	喫煙率	目標
国	16.1%	12% (R14年度)
青森県	20.4%	
五所川原市	14.8%	

出典：国、青森県：R4国民生活基礎調査、市：R4市特定健康診査

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省は5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定め、禁煙を呼びかけています。

令和6年度禁煙週間のテーマ
「たばこの健康影響を知ろう！
～たばことCOPDの関係性～」

受動喫煙のリスクがあります！

青森県では令和5年3月に『青森県受動喫煙防止条例』が施行されており、県民は「受動喫煙の防止の必要性について理解を深めるよう努めましょう」と定められています。受動喫煙をなくし、誰もが快適に過ごせるようにしましょう。

皆さんご自身のため、そして大切な家族のために、禁煙について考えてみませんか？

加熱式たばこも非常に有害です！

加熱式たばこ(アイコス、グロー、プルーム・テックなど)は、喫煙者の20%以上が使用しています。中でも、20～30代の喫煙者では男性で約40%、女性で約50%が使用しています。(出典：国立がん研究センターがん情報サービスホームページ)

加熱式たばこは、紙巻たばこと比較して、有害物質が少ないと思われがちですが、発がん性物質など多くの有害物質が含まれており、健康を害するリスクが減少するわけではありません。合わせて、喫煙の際には受動喫煙対策が必要です。

禁煙・COPD(慢性閉塞性肺疾患)健康相談

禁煙してみようと考えている方に対し、市の保健師が健康相談に応じます。

「禁煙したいけど自信がない」、「喫煙によって自分の肺はどれくらいダメージを受けているのだろうか？」など、不安に感じている方は、まずご相談ください。

実施日時

7月12日(金)10:00～12:00

場所

市役所相談室

*前日までに予約が必要です。



問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2379



特定計量器(はかり)の定期検査を行います

今年度は、【五所川原地区】が特定計量器(取引や証明に使うはかり)の検査対象地区となっています。

医院、薬局、保育園、商店、精米業等で特定計量器を使用されている方は、2年に1回の定期検査を必ず受けてください。

検査を受けていない特定計量器は、業務用として使用することができません。

持参するもの

- ①特定計量器(はかり)
- ②検査料金(種類、能力によって異なります)
- ③通知書(ハガキが届いた方)

問い合わせ先

▷(一社)青森県計量協会…Tel017-729-1703

▷商工観光課…内線2573

日時・場所(コミュニティセンターはコミセンと略記しています)

検査日	時間	場所
6月10日(月)	10:30～11:30	毘沙門・長富コミセン
	13:00～14:00	コミセン飯詰
6月11日(火)	10:30～12:00	コミセン三好
	13:00～15:00	
6月12日(水)	10:30～12:00	コミセン中川
6月13日(木)	10:30～11:30	コミセン長橋
	13:00～14:00	コミセン七和
6月17日(月)	10:30～12:00	コミセン栄
	13:00～14:00	
6月18日(火)	10:30～12:00	コミセン松島
	13:00～14:00	
6月19日(水)	10:30～12:00	五所川原市役所 公用車駐車場
6月20日(木)	13:00～14:30	
6月21日(金)	10:30～12:00	