

# 5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12～13万人です。この機会に自身、家族の健康を考えてみませんか。

**問い合わせ** 健康づくり課  
☎ (50) 8430、FAX (50) 0668

## タバコの害を知っていますか？

喫煙は肺がんに限らずほとんどの部位のがんの原因になると言われています。がんの他にも、脳血管疾患や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患、糖尿病、妊娠周産期の異常(早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など)、歯周病などさまざまな病気の原因にもなります。

タバコの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールをはじめとする約5300種類の化学物質が含まれており、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。



▲たばこを1日10本吸った場合の1年分のタール量

### ◆受動喫煙にご注意を！

～吸わない人も、知らないうちに「喫煙」しています

タバコを吸わない人が、他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。タバコの手から出る煙(副流煙)には、タバコを吸っている本人が直接吸い込む煙(主流煙)よりも高い濃度の有害物質が含まれており、受動喫煙による日本人の年間死亡者は、約1万5000人と推計されています。



### ◆禁煙したいあなたを応援します！

医療機関・歯科医療機関・薬局で構成している藤沢市禁煙支援ネットワークでは、適切な禁煙治療・指導の実施、禁煙情報の提供など禁煙を希望する市民の方々をサポートしています。



### ◆19歳以下の喫煙を防止しよう！

19歳以下で喫煙を始めると平均寿命が8～10年ほど短くなる恐れがあります。小学生～大学生や保護者、学校関係者などを対象に、喫煙・受動喫煙を防ぐための健康教育を、依頼を受けて実施しています。

タバコに関する媒体の貸し出しも  
行っております



▲肺気腫モデル ▲DVD等の貸し出し ▲啓発用バルーン



リーフレット「禁煙したいあなたを応援します！」では、禁煙支援を行っている医療機関・歯科医療機関・薬局を紹介しています。  
**配布場所** 市役所本庁舎総合案内、保健所、各市民センター・公民館など

また健康づくり課・保健医療センターでは、電話や窓口で禁煙相談・タバコに関する各種測定などを随時行っています。

**申し込み**  
電話で健康づくり課へ



## テレビ・ラジオ・SNSなどでも市政・地域情報発信中！



■毎日3回放映＝正午／午後8時／午後10時

### 「ふじさわ情報ナビ」番組ガイド

5月6日(休)～12日(日)	5月13日(月)～19日(日)	5月20日(月)～26日(日)
<b>【ふじさわトピックス】</b> ・アナをあける交流会 ・江の島国際芸術祭	<b>【カラフルフジサワ】</b> 3月～4月放送ダイジェスト	<b>【ふじさわトピックス】</b> ・4月市長定例記者会見 ・TSUJI FES
<b>【ふじさわごはん】</b> 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します(今回はトマトです)		<b>【ふじさわごはん】</b> 藤沢産の食材を使った簡単な料理を紹介します(今回はトマトです)



藤沢エフエム放送

地震などの災害時は、番組を中断して情報をお伝えします

アプリからも聞か  
ことができます



ハミングふじさわ(30分)・・・健康・防災・サークル活動など、身近な話題や市民の声をお届けします

■放送時間＝月～金曜日の午前10時／(再放送 午後7時)

コーナー名	放送日	内容
私の文庫 毎週水曜日	5月15日	「デイ」リハビリを楽しく・・・篠原貴子(文芸ふじさわ第58集)
	5月22日	「赤の極み」に魅せられて・・・澁谷恵子(文芸ふじさわ第58集)
知りたい！藤沢産 毎週木曜日	5月16日	有限会社はとりや商店
	5月23日	西山畜産
サークル紹介 毎週木・金曜日	5月9日・10日	悠彫会・・・こぶし荘
	5月16日・17日	ヤマユリ会・・・こぶし荘
	5月23日・24日	日本スポーツウエルネス吹矢協会湘南なぎさ支部・・・湘南なぎさ荘

●大好きふじさわ／ふじさわSDGs共創パートナーコーナー(第4週)・・・月・火曜日  
●防犯・防災メモ・・・月～金曜日 ●街の話題・・・月曜日  
●いきいき健康・・・火曜日 ●本日より・・・火曜日  
●ふじさわ歴史探訪・・・水曜日 ●週末情報・・・木曜日 ●FM広報ふじさわ・・・金曜日

ふじさわメールマガジン配信サービス **登録してね！**



藤沢市公式Facebookページ **いいね！してね！**  
「ColorFULL FUJISAWA(カラフルフジサワ)」

問い合わせ 広報シティプロモーション課 ☎内線2122、FAX (24) 5929 ©番組の内容は予告なく変更される場合があります