



タバコラム



たばこと体重の関係



禁煙すると体重が2～4kg 増える場合が多いようです。体重の増加が健康へ及ぼす影響は少なくありませんが、体重を気にしすぎてたばこを再開してしまうのはもったいないことです。禁煙による体重増加は「元の自分に戻った」「健康になった」と考えるようにしましょう。禁煙することで獲得する健康は、体重増加とは比べ物にならないほど価値のあるものです。

たばこをやめると太る原因

- 味覚や臭覚の改善により、おいしさが実感できるため、食欲が増加する。
- 口寂しさを紛らわすため、食事回数（間食）が増加する。
- 禁煙のストレスにより、精神的な安定を食事に求めてしまう。

KINEN KINEN KINEN 禁煙成功のコツ KINEN KINEN KINEN

まずは禁煙に専念する

- 一時的な体重増加を念頭において実施しましょう

禁煙が安定したら体重コントロール

- ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を心がける
- 毎日体重測定をする

禁煙開始から6～8週間以降に食事コントロール

- 脂っこいものは控え、野菜を多く食べる
- 間食を工夫する（キシリトールガム、ノンカロリー飲料を選ぶ）
- 食事時間は20分を目標にしてゆっくりとよく噛んで食べる
- 食後すぐに歯磨きをする

『北海道のきれいな空気の施設』に登録しませんか？

北海道では、令和2年3月に「受動喫煙防止条例」を制定し、全ての方に望まない受動喫煙を生じさせない「受動喫煙ゼロ」の実現を目指しています。

屋内完全禁煙に取り組まれている第二種施設（飲食店を除く）を「北海道のきれいな空気の施設」として登録し、道のホームページで施設名を紹介したり、ステッカーを掲示して道民が安全に利用できるような取り組みを行なっています。

詳しくは、下記から「北海道ホームページ」をご覧ください。

予防接種の受け忘れはないですか？



MRワクチン

対象

- 1期：1歳から2歳になる前までに1回
 - 2期：小学校入学前の1年間（年長児）に1回
- 対象の方には予診票をお送りしています。令和5年3月末までが予診票の有効期間です。期間を過ぎると1回の接種につき10,420円かかります。

1月～3月のMRワクチン接種予定表

場所：あかびら市立病院
 持ち物：予診票、母子手帳、診察カード、保険証

曜日	火曜日
受付時間	14:00～14:30
1月	17日・24日・31日
2月	7日・14日・21日・28日
3月	7日・14日・28日



風しんの抗体検査・予防接種

妊娠早期の女性が風しんに感染すると、先天性風しん症候群（白内障、心疾患、難聴などを主症状とする病気）の赤ちゃんが生まれる可能性があります。

抗体検査、予防接種の対象は子どもの頃に公的な予防接種を受ける機会がなかった男性です。風しんは無症状でも他人にうつすことがあるので、感染を拡大させないためにも抗体検査を受け、抗体が無い場合には予防接種を受けましょう。

対象

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性（令和4年3月31日までに抗体検査を受けていない方）
 ※対象の方には令和4年5月ごろにご案内とクーポン券をお送りしています。

（共通）

※新型コロナウイルスワクチンを接種する場合、他のワクチンとは前後2週間の間隔をあけてください。

※対象の方でお手元に予診票やクーポン券が無い場合は健康づくり推進係 ☎32-5665 までご連絡ください。



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時 1月12日(木) 14:00～15:30

場所 あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」

テーマ 健康クイズに挑戦！

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。