



市民生活部健康推進課
本間 洋子 課長

健康なまちづくりを 目指して

生活習慣病の予防には、日々の取り組みを継続することがとても大切です。市では、笑顔で健康に「いきる」まちづくりを目指し7つの行動目標を掲げた「元気とめ！健康づくり宣言」を行い、地域や団体、関係機関と連携した健康づくりの取り組みを進めています。

自分の生活習慣を振り返り、気付いた時がチャンスです。自分に合った方法で健康づくりへの第一歩を踏み出してみましょう。

**元気とめ！
健康づくり宣言**

- 一. 動かそう！歩こう！あと10分
- 一. 適塩！プラス野菜あと一皿
- 一. めざせ受動喫煙ゼロ！
めざそう禁煙
- 一. しっかり歯みがき！
年に一度は歯科検診
- 一. ノンアルDAY！週2日
- 一. 活かそう！健診結果を生活に
- 一. つながろう！あいさつと笑顔で



本市の健康課題を見て、皆さんはどう感じましたか。危機感を覚えた人は少なくないのではないのでしょうか。

課題解決のためには、一人一人が健康に対する意識を高め行動することはもちろん、地域や行政などの協働による健康なまちづくりへの取り組みが必要で、市は「元気とめ食育21計画」を策定。「健康寿命の延伸」「0次予防からの健康推進」「協働による健康なまちづくり・食育の推進」「豊かな食の継承」の4つを基本方針に掲げ、安全安心な暮らしを支える笑顔で健康に「いきる」まちづくりの実現に取り組んでいます。

長引く新型コロナウイルス感染症に伴う生活スタイルの変化により、体力低下やストレスの蓄積など体や心の健康への影響が懸念されています。また、人口減少や少子高齢化の進行など私たちを取り巻く環境は変化し、医療・介護ニーズは今後ますます高まることが予想されます。

ウィズコロナ時代に対応しながら、これから迎えるアフターコロナを健康で心豊かに、自分らしく過ごしていくために、生活習慣を見つめ直しましょう。

禁煙で 自分も他人も健康に

たばこの危険性

たばこの煙には、多くの化学物質や発がん物質が含まれています。喫煙は肺がんのリスクが高くなるだけでなく、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、呼吸器疾患、さらに糖尿病や妊娠・産期の異常、歯周病など、さまざまな病気の原因になります。また、新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、喫煙習慣のある人は重症化しやすいといわれています。

受動喫煙の防止

たばこは、受動喫煙にさらされる周りにいる人にも喫煙者と同じ病気のリスクや健康



被害をもたらします。

さらに妊娠中の喫煙や受動喫煙は、生まれてくる子どもが低出生体重児となるリスクが高まるほか、孫世代も喘息や自閉症のリスクが高くなるなど、世代を超えて有害な影響を及ぼすこともあります。

禁煙の治療と支援

健康に悪影響を及ぼす喫煙は、喫煙者本人や周囲の非喫煙者も含めてメタバリックシ

禁煙治療に保険が使える医療機関

医療機関名	電話番号
佐幸医院(迫町)	0220(22)7003
ささはら総合診療科(迫町)	0220(21)5660
千葉医院(迫町)	0220(22)3725
わたなべ内科クリニック(迫町)	0220(21)5335
小出医院(登米町)	0220(52)2303
登米市立上沼診療所(中田町)	0220(34)2120
豊衛会佐藤医院(豊里町)	0225(76)3420
しのはらクリニック(米山町)	0220(23)7387

予約制の場合がありますので、事前に問い合わせの上、受診してください。
※日本禁煙学会ホームページより

ンドローム(内臓脂肪症候群)を引き起こす要因にもなります。すなわち、「メタバ対策」としても禁煙は欠かせません。自分自身の健康とともに、身近な人の健康のためにも医師や保健師などに相談しながら禁煙に挑戦しませんか。一定の基準を満たした医療機関での治療には保険が適用できる場合もありますので、まずは専門医に相談してください。

Interview 禁煙成功者の声



佐々木 良浩さん(60)
南方町一ノ曲

健診で喫煙指数が高いことを指摘されて、禁煙について意識していました。8年前にけがをしたのをきっかけに禁煙を決意。たばこをやめて3週間が過ぎたから禁断症状がありましたが、ガムや禁煙補助薬の助けを借りて乗り切り、2カ月後には吸いたいという気持ちは一切なくなりました。

禁煙を始めてから、食事がより美味しく感じるようになったせいか、少し体重が増えました(笑)。規則正しい食生活と、毎日運動をするように心掛けています。



及川 勝一さん(64)
南方町大袋

禁煙したのは約17年前、47歳の時です。きっかけは、たばこの値上げと、子どもたちと「たばこをやめる」と約束をしたことでした。

私の場合、禁煙を始めたその日から、特につらいと感じることもなく、すばっとやめることができました。毎日、家族が見守って(見張って?)くれたことが大きかったと思います。禁煙を考えている皆さんも、自分の体を気づかってくれる人たちの思いや、周りの人を思いやる気持ちを大切にしてください。