

健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

「令和元年、禁煙スタート」



石垣市健康福祉センター 保健師 宮良由美子

「禁煙が難しいのは、体も心も依存しているから。」禁煙できるかできないかは、意思の強さの問題だけではなく、喫煙の本質はニコチン依存だといわれています。

石垣市では妊産婦の喫煙率が高い状況にあり、妊娠届出者のうち、妊娠前の喫煙率は 22%以上。つまり、若い女性の 5 人に 1 人は喫煙者。妊娠判明後も喫煙継続している妊婦さんはそのうち 25% 以上！すなわち、喫煙者であった女性が妊娠した場合、4 人に 1 人は妊娠中もタバコを吸い続けているということになります。

妊娠中の喫煙は、低出生体重児（2500g 未満で生まれた児）を出生する危険因子の一つとされていますが、石垣市では毎年 500 人以上誕生する赤ちゃんのうち、60 人以上が 2500g に満たずに生まれてきており、国と比べると高率となっています。

す。元気な赤ちゃんが生まれてくるように、一つでもリスクを減らしたい・・・そのためには、妊婦さんだけでなく周囲の方々の理解と協力も必要です。「なぜタバコがいけないのか、言われなくてもわかってる。」でも、どうしてもなくやめられない状況に悩んでいませんか。健康増進法の改正により、喫煙環境もさらに変化していきます。喫煙者も受動喫煙者も害を受ける。あなたの煙が誰かを傷つけています。自分自身の健康はもちろん、大切な家族や身近な人々の健康も脅かすタバコの影響について、改めて考えてみませんか。禁煙サポートグッズの種類も増え、禁煙治療できる医療機関も数多くなりました。

令和元年、禁煙週間（5/31～6/6）を機に行動をおこしてみたいはいかがでしょうか。

クルーズ船寄港（5月予定）情報

入港日時	出港日時	船名	旅客定員（最大）
6月3日（月） 7:00	6月3日（月） 16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
6月5日（水） 11:00	6月5日（水） 18:00	スーパースタージェミニイ	1,532
6月6日（木） 11:00	6月6日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
6月7日（金） 8:00	6月7日（金） 18:00	マジェスティックプリンセス	3,560
6月11日（火） 8:00	6月11日（火） 17:00	ダイヤモンド・プリンセス	2,670
6月12日（水） 11:00	6月12日（水） 18:00	スーパースタージェミニイ	1,532
6月13日（木） 11:00	6月13日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
6月17日（月） 7:00	6月17日（月） 16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
6月19日（水） 11:00	6月19日（水） 18:00	スーパースタージェミニイ	1,532
6月20日（木） 11:00	6月20日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
6月21日（金） 7:00	6月21日（金） 18:00	カレドニアンスカイ	114
6月21日（金） 8:00	6月21日（金） 18:00	マジェスティックプリンセス	3,560
6月25日（火） 8:00	6月25日（火） 18:00	スーパースターアクエリアス	2,100
6月26日（水） 11:00	6月26日（水） 18:00	スーパースタージェミニイ	1,532
6月27日（木） 11:00	6月27日（木） 21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
6月28日（金） 8:00	6月28日（金） 18:00	マジェスティックプリンセス	3,560
6月30日（日） 8:00	6月30日（日） 18:00	マジェスティックプリンセス	3,560