



世界禁煙デー & 歯の健康週間

5月31日は「世界禁煙デー」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 (28) 2280

5月31日～6月6日は禁煙週間です

タバコによる健康被害

タバコは多くの病気の原因となるといわれており、喫煙者本人だけでなく周囲の人の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

がん・心疾患・脳血管疾患は喫煙と関連がある疾患であり、日本人の主要な死亡原因に関わっているといわれています。また、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患、糖尿病、妊娠周産期の異常、歯周病など、さまざまな病気の原因となるとも考えられており、中でもCOPDは長期間の喫煙が主な原因とされ、進行すると息切れや呼吸困難など日常生活に大きな影響を及ぼす可能性があります。

1日1箱(20本)を吸う人の肺に1年間に蓄積されるタールの量



●タバコを吸わない人も危険

タバコの煙には5300種類以上の化学物質が含まれ、そのうち約70種類が発がん性物質とされています。周囲の人が煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。他の人が吸っているタバコの先から出る煙(副流煙)には、タバコを吸っている本人が口から直接吸い込む煙(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・薬局で構成され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にチャレンジしたい方をサポートしています。

また、市の圏の健康づくり課のページでは市内の禁煙支援医療機関などを掲載しています。

●禁煙相談を実施しています

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を受け付けています。タバコに関する各種測定も行っています。お気軽にお問い合わせください。

申し込み 電話で健康づくり課へ

禁煙支援リーフレット

「未来のあなたに感謝される選択を。」



知っていますか？タバコとお口の「意外な関係」

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

お口はタバコの煙が最初に触れる場所です。意外と知られていませんが、タバコはお口の健康にも深く関わっています。

タバコを吸う人は歯周病リスクが2～8倍に

タバコを吸っていると、歯ぐきの腫れや出血などの歯周病のサインが出にくくなり、気付かないうちに進行してしまいます。

歯周病は、糖尿病や動脈硬化などさまざまな病気とも深く関連しています。

口腔がんの最大のリスク因子は喫煙

市では年2回、口腔がん集団検診を実施しています。詳細は市の圏などでお知らせします。

●お口は全身の健康の「門番」です

お口の健康は、全身の健康とつながっています。毎日の丁寧な「歯みがき」、プロの目による「歯科健診」、そして「禁煙」。この習慣の積み重ねが、将来の健康な笑顔を守ることに繋がります。

藤沢市成人歯科健康診査が始まります！

- と き 6月1日(月)～10月31日(土)
- 内 容 むし歯・歯周病の診査、歯周ポケットの測定、咀嚼能力の検査など
- 対 象 4月1日～2027年3月31日の間に、20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・80歳になる方(咀嚼能力検査は65・70・80歳のみ)
- 費 用 1000円(80歳の方は無料・費用免除制度あり)
※対象者には5月下旬に受診券を郵送します
※詳細は市の圏の健康づくり課のページへ



禁煙すると

禁煙により、お口の健康は回復します。歯ぐきの血流は数週間で改善し、歯周病の治療効果も上がります。口腔がんのリスクも、禁煙後、約10年で低下すると報告されています。



テレビ・ラジオ・SNSなどでも 市政・地域情報発信中！

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

藤沢市広報番組ふじさわ情報ナビ J:COM(ケーブルテレビ) 地上デジタル11CH(藤沢市内)

■毎日3回放映＝正午／午後8時／午後10時
※特別番組などの放送のため、放送時刻が変更される場合があります。

5月11日(月)～24日(日)

【カラフルフジサワ】

いつかは考えたい、我が家のこと～空き家を活かす・空き家が繋ぐ～

FM83.1MHzレディオ湘南 藤沢エフエム放送 ハミングふじさわ(30分)

■放送時間＝月～金曜日の午前10時／(再放送 午後7時)

アプリからも聞くことができます



コーナー名	放送日	内 容
私の文庫 毎週水曜日	5月13日	「肉巻きいつ食べたんですか？」…白石多美子(文芸ふじさわ第60集)
	5月20日	ノスタルジック尾瀬…大村ひろし(文芸ふじさわ第60集)
知りたい! 藤沢産 毎週木曜日	5月14日	関戸施設園芸
	5月21日	Bearfoot Burger
サークル紹介 毎週木・金曜日	5月14日・15日	パソコンサークル…こぶし荘
	5月21日・22日	こぶし気功サークル…こぶし荘

- 大好きふじさわ…月・火曜日(第4週を除く)
- ふじさわSDGs共創パートナーコーナー…原則 第4火曜日
- 健康経営の輪を広げよう！コーナー…原則 第4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