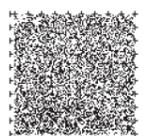
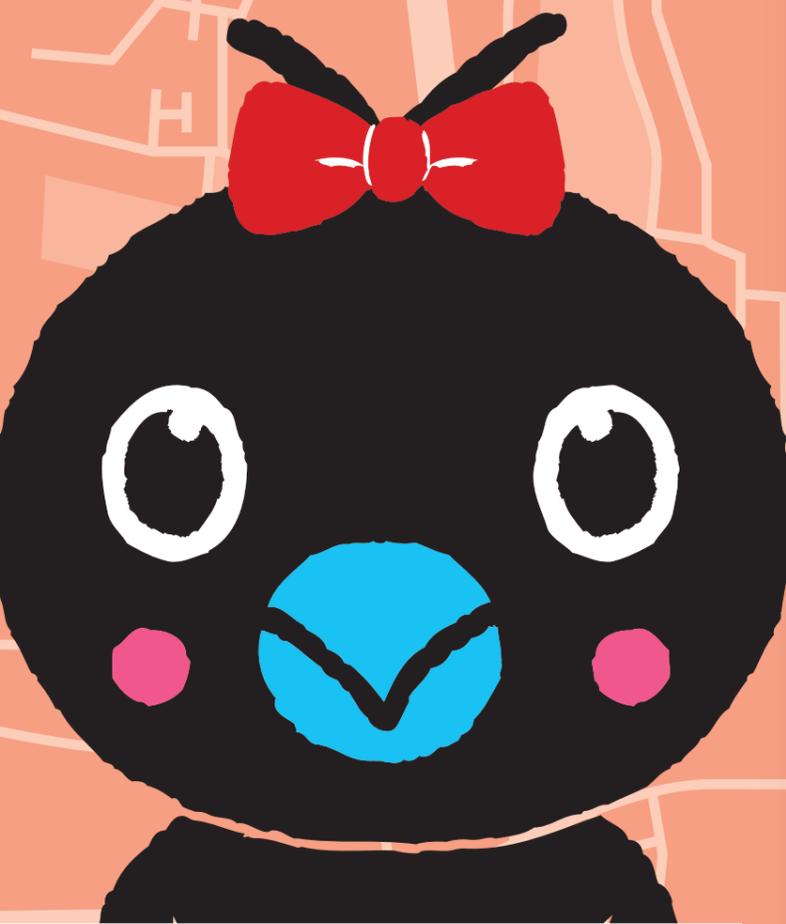


上北沢・八幡山ぐるっと周回ルート編

ちとから健康マップ



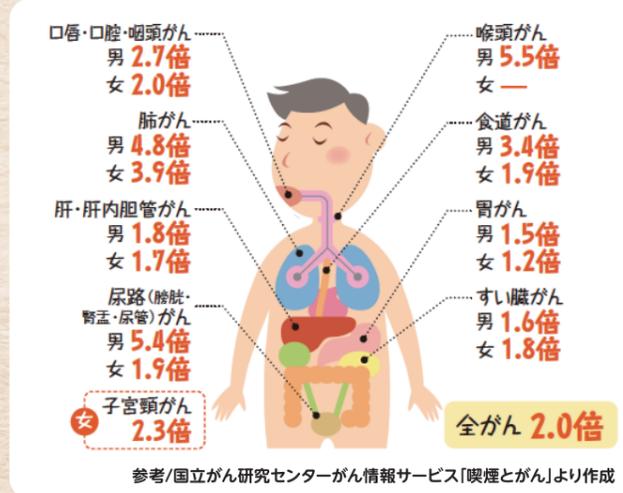
世田谷区烏山総合支所
保健福祉センター 健康づくり課
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14
電話 03(3308)8228
FAX 03(3308)3036

※音声コードがついています、専用のアプリで読み取り、音声で聴くことができます。



禁煙にチャレンジ!再チャレンジ!

●非喫煙者と比較した、喫煙者のがんによる死亡の危険性



●禁煙による健康へのメリット

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2~12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1~9か月	咳や息切れが減る
1年	虚血性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉、食道、膀胱、頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

参考:世界保健機関「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成

●禁煙のコツを知ろう!

ニコチン依存

たばこに含まれるニコチンには依存性があります。ニコチンパッチやニコチンガム、飲み薬などを使うと、禁煙しやすくなります。

心理・行動依存

喫煙が過去の記憶や日常生活の場面と結びついて、「吸いたい」気持ちを呼び起こし、習慣化した状態をいいます。吸いたくなった時の代わりに行動を考えておきましょう。

禁煙治療医療機関

医療機関の一覧は、世田谷区ホームページをご覧ください。

世田谷区 禁煙支援



●がん以外の健康影響

妊娠・出産	早産、低出生体重児、胎児発育遅延
その他	脳卒中、ニコチン依存症、歯周病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、呼吸機能低下、結核(死亡)、虚血性心疾患、腹部大動脈瘤、動脈硬化症、2型糖尿病の発症

参考/国立がん研究センターがん情報サービス「喫煙とがん」より作成

●加熱式たばこの健康影響は?

紙巻きたばこに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。厚生労働省のホームページには、現時点までに得られた科学的知見などが掲載されています。

厚生労働省 加熱式たばこ

禁煙するとこんなにいいことがあるよ!



ちとから健康レシピ ~世田谷食育メニュー~

豚肉のりんごソース



材料(4人分)

豚肉(ロース)	240g...薄切り
酢	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
A おろしにんにく	小さじ1/5
りんご	小1/2個...すりおろす
塩	小さじ1/6
油	小さじ2
つけあわせ	
キャベツ	2枚...せん切り
さつまいも	小1/4本...電子レンジにかけ輪切り
ブロッコリー	4房...電子レンジにかける

作り方

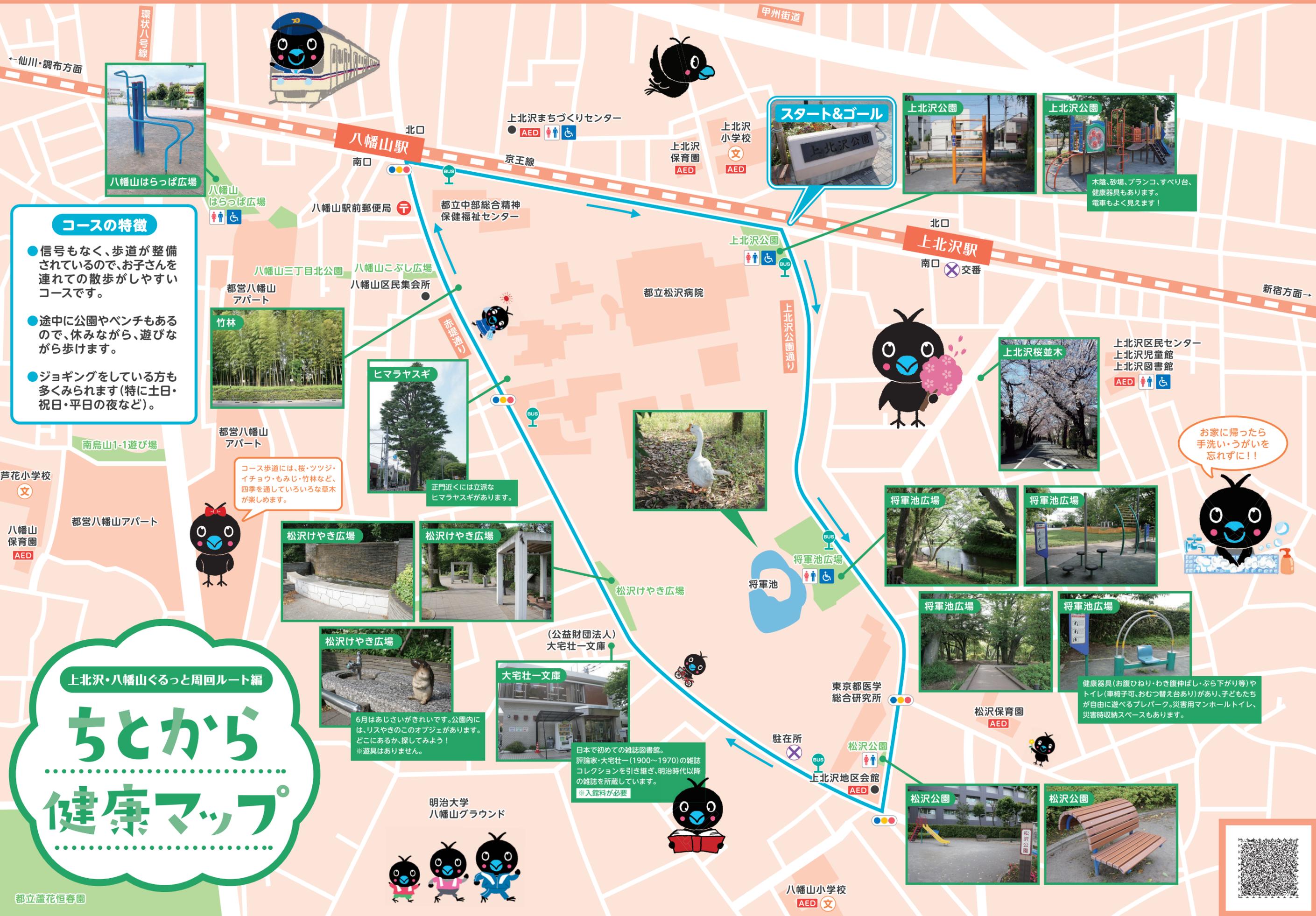
- Aを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。(10~15分)
- フライパンに油をしき、肉を広げて焼く。

ワンポイント

- ◆にんにくの風味とりんごの酸味を生かしたソースです。
- ◆鶏肉や牛肉、めかじきなどの魚でもおいしく食べられます。

出典:みんなで楽しくおいしく〜うま味を使ってかしく適塩〜vol.6 (世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会作成)





コースの特徴

- 信号もなく、歩道が整備されているので、お子さんを連れての散歩がしやすいコースです。
- 途中に公園やベンチもあるので、休みながら、遊びながら歩けます。
- ジョギングをしている方も多くみられます(特に土日・祝日・平日の夜など)。



コース歩道には、桜・ツツジ・イチョウ・もみじ・竹林など、四季を通していろいろな草木が楽しめます。



正門近くには立派なヒマラヤスギがあります。



6月はあじさいがきれいです。公園内には、リスやきのこのオブジェがあります。どこにあるか、探してみよう!
※遊具はありません。



(公益財団法人) 大宅壮一文庫



日本で初めての雑誌図書館。評論家・大宅壮一(1900~1970)の雑誌コレクションを引き継ぎ、明治時代以降の雑誌を所蔵しています。
※入館料が必要



東京都医学総合研究所

駐在所



上北沢区民センター
上北沢児童館
上北沢図書館
AED

お家に帰ったら
手洗い・うがいを
忘れずに!!



健康器具(お腹ひねり・わき腹伸ばし・ぶら下がり等)や
トイレ(車椅子可、おむつ替え台あり)があり、子どもたちが自由に遊べるプレパーク。災害用マンホールトイレ、災害時収納スペースもあります。

上北沢・八幡山ぐるっと周回ルート編
ちとから健康マップ

