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

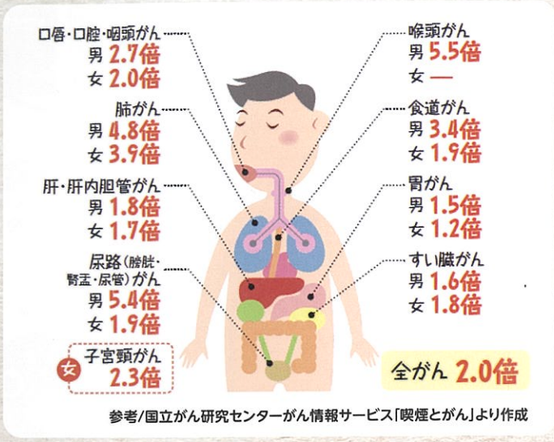
「ちとから健康マップ」は、
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、
その意見をもとに作成しました。

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、
専用の装置で読み取り、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



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

●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

禁煙するとこんなにいいことがあるよ！

●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の行動を考えておきましょう。

吸いたくなる場面	代わりになる行動の例
起床時	すぐに顔を洗う。
食後	すぐに歯を磨く。
仕事の休憩中	職場の人に禁煙宣言をする。
飲み会	冷水を飲む。

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

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
A	酢	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1／2
	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

❶Aを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。(10～15分)
❷フライパンに油を入れ、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こく適塩～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)