



たばこに、サヨナラ

5月31日は世界禁煙デーです。今年のスローガンは「たばこに、サヨナラ」。あなたもこの機会に、健康に悪いだけのたばこはサヨナラしませんか。禁煙は思い立ったら即実行です。たばこの箱も灰皿も捨てて、どのくらいたばこを吸わずにいられるか、ぜひチャレンジしてみましょう。

## 禁煙 START!

- ・ライターや灰皿などの喫煙グッズを処分します。
- ・家族や同僚などに「禁煙宣言」し、禁煙に協力してもらいましょう。

## 禁断症状と戦う ● 禁煙後6時間～30日

禁煙をスタートしてしばらくは、たばこが吸いたくてたまらない、イライラする、落ちつかない、集中できない、身体がだるい、眠い、眠れない、便秘がちになるなどの症状に悩まされます。

これは、ニコチンが身体から抜けていくことによって起こる禁断症状で、通常3日～1週間、長くても2～3週間で消失します。精神的にはつらい時期ですが、生理機能は確実に好転に向かっているのです。たばこに手を出したい気持ちを抑え、もう少し頑張らしましょう。

## 煙成功への道

- ① 仲間と一緒に～禁煙を長続きさせるためには、仲間を誘って一緒に取り組むのもよい方法。お互いに、競い励まし合いましょう。
- ② お酒の席には用心～アルコールが入ると気が緩んでしまうせいか、禁煙の誓いも破られてしまいがち。禁煙を始めて2～3週間はお酒のお誘いは避けたいが無難です。
- ③ 煙の多い場所に近寄らない～他人がおいしそうにたばこを吸っているのを見ると、ついたばこに手を伸ばしたくなります。喫茶店やパチンコ屋など、たばこの誘惑が多い場所には近寄らないのが賢明です。

## 〇〇日達成!

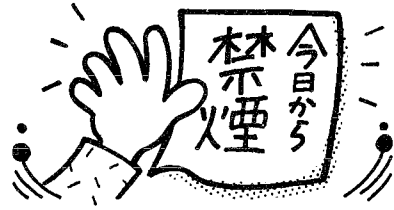


### ● 禁煙すると体調がこんなに変わる

- 2か月間で——手足の末端まで血流がよくなる  
肺の浄化機能が正常に戻り、血液成分や肺の細胞がだんだん正常に戻ってくる
- 1年間で——心臓病による突然死の危険性が、喫煙していたときのほぼ半分に
- 5年間で——肺がんになる率が喫煙者の半分になる
- 5年以上で——心臓病による突然死の危険性が喫煙していなかった人とほぼ同じに

※ニコチンガムは医師の処法が必要です。

# 禁煙に挑戦!



### 吸いたくなったときの対処法

- ・深呼吸する
- ・水やお茶を飲む
- ・散歩や体操などをする
- ・シャワーを浴びる
- ・歯を磨く
- ・ガムをかむ
- ・ニコチンガムをかむ\*
- ・吸わない自分をほめる

22	8	日
火	火	曜
組ひも・ちぎり絵	組ひも・ちぎり絵	機能訓練内容
※パスを運行します。		会場 保健福祉センター 時間 午後1時30分

## ♣ クローバー教室

犬の引き取り日 今月はありませぬ。  
取り締まり日 11日(金)・25日(金)

30	29	23	22	15	14	9	日
水	火	水	火	火	月	水	曜
乳児健診 午後1時30分から	予防接種「風しん」 午後1時30分から	機能訓練 午前9時30分から	定例健康相談会 午後1時30分から	基本健診	基本健診	機能訓練 午前9時30分から	事業名
H11年2月1日～3月31日生まれ H10年8月1日～9月30日生まれ	生後12カ月から7歳6カ月まで	脳卒中およびその他後遺症者	一般住民	一般住民(個人負担) 基本健診 600円 大腸がん検診 3000円	一般住民(個人負担) 基本健診 600円 大腸がん検診 3000円	脳卒中およびその他後遺症者	対象
保健福祉センター							会場

## ◎ 事業日程

# 保健福祉だより

## 6月

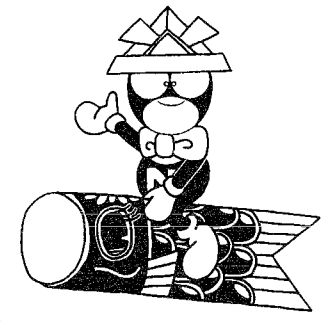
## 年金コーナー

### 会社を退職したあなたは 国民年金の第1号被保険者です。

日本国内に住む、20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することになっています。

会社員として厚生年金に加入していた期間は、第2号被保険者として国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めた期間になります。

老齢基礎年金を受けるには、国民年金の保険料を納めた期間などが原則として最低でも25年以上あることが必要であり、満額の老齢基礎年金を受けるには20歳から60歳までの40年間の保険料を納めることが必要です。



納のままにしていると、万一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられないことがあります。

あなたの大切な年金を受けるため、忙しくても国民年金の手続きを行い、保険料は忘れずに納めましょう。

## 国民年金 Q & A

「将来の年金が不安・心配だ。本当に大丈夫なの?」という声をよく聞きます。今回は、そんな声にお答えします。

Q. 国民年金は、いずれなくなってしまうのですか?

A. 公的年金制度の基礎となる国民年金は国が責任もって運営していますので、破綻することはありません。

Q. 国民年金より個人年金の方が得をするような気がするのですが?

A. 国民年金は、国の社会保障制度のひとつで20歳以上60歳未満のすべての人に加入が義務づけられた制度です。任意に加入し貯蓄的性格をもった個人年金とは、基本的に違います。

や経済変動などを見込んだ年金財政の将来推計を見直ししています。平成11年度は、5年に一度の見直しを行う年に当たります。

国民年金には、物価変動に合わせて「完全物価スライド制」があり、将来にわたって、年金の実質価値を維持しています。

個人年金は、経済変動に対するリスクが大きいので国民年金を土台に国民年金基金や個人年金を組み合わせる将来設計をお勧めします。