

元気元気レター

第14号(平成27年5月)



発行：滋賀県湖東健康福祉事務所(彦根保健所) 健康づくり担当

その1

5月31日は世界禁煙デーです

今年の標語は「2020年スモークフリーの国を目指して
～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」です

たばことさよなら、がんばらない禁煙あります
タイプ別にお勧めの禁煙方法の目安です。



禁煙方法	お勧めのタイプ
医療機関で禁煙治療を受ける	<ul style="list-style-type: none">ニコチン依存度が中程度～高い人禁煙する自信がない人過去に禁煙して禁断症状が強かった人精神疾患など禁煙が難しい特性がある人薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人 (※ニコチン依存度の高さはチェックシートで調べられます)
薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる	<ul style="list-style-type: none">ニコチン依存度が低い～中程度の人禁煙する自信が比較的ある人忙しくて医療機関を受診できない人健康保険適用の条件をみたくない人

★禁煙支援薬剤師がいるお店は滋賀県薬剤師会のHPにリストがあります
★禁煙外来、禁煙クリニックで検索ください

その2

「滋賀県歯および口腔の健康づくりの推進に関する条例」が できました！(平成26年12月26日公布・施行)

- ★ 歯磨きや歯間ブラシ、デンタルフロスを使いましょう。
- ★ 定期的に歯科検診や歯科指導を受けましょう
- ★ フッ化物を上手に利用しましょう(歯磨き剤やうがい)
- ★ よく噛んで、味わって食べましょう。



滋賀の健康づくりキャラクターハク&クミ

お口の健康は、からだの健康
にもつながるんだよ！

おくりたい 未来の自分に きれいな歯
6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です！