

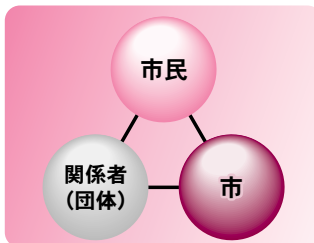
市のたばこ対策



平成 28 年 8 月策定「弘前市たばこの健康被害防止対策の指針」

弘前市では、たばこの煙による健康被害から市民を守り、快適な生活が出来るよう指針を作りました。市民・関係者（団体）・市が「3つの柱」に基づき、それぞれの役割を認識しながら一体となって継続的かつ段階的に取り組みを進めます。

これからも、たばこの健康被害防止のため、ご理解とご協力をお願いします。



【たばこの健康被害防止対策3つの柱】

次世代の健康の確保	成人の喫煙率の減少	受動喫煙防止の環境づくり
<ul style="list-style-type: none"> 未成年者の喫煙防止 妊産婦の禁煙支援・喫煙防止 	<ul style="list-style-type: none"> 喫煙者の健康の確保 周囲の人の受動喫煙の機会減少 禁煙希望者に対する支援 	<ul style="list-style-type: none"> 施設等における受動喫煙防止対策の目指す姿の設定

■たばこの健康被害防止対策についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。

■市では「たばこの健康被害防止対策について」出前講座を実施しておりますので、ぜひご活用ください。



知っておきたい！たばこ情報

○喫煙は死亡の最大の要因

喫煙により毎年約 13 万人が死亡

喫煙による健康被害

- がん ●脳卒中 ●心疾患
- 流産、早産 ●2型糖尿病
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）など

○受動喫煙による健康被害は確実

受動喫煙により毎年約 15,000 人が死亡

受動喫煙による健康被害

- 肺がん ●心疾患
- 脳卒中 ●喘息
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）など

■禁煙は、何歳から始めても体にいいことがあります。色々な禁煙方法がありますので、詳しいことは、禁煙治療実施医療機関や弘前市保健センターへご相談ください。（☎ 37 - 3750）

■たばこの煙は、PM2.5 の 1 つです。煙の粒子が小さく、ガス成分もあるため換気扇や空気清浄器を利用して受動喫煙を完全に防ぐことはできません。

■たばこの健康被害についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。



禁煙治療実施医療機関

（平成 30 年 6 月現在ニコチン依存症管理料届出医療機関）

	医療機関名	診療科	禁煙治療受付曜日	受付時間（外来）		要予約
				午前	午後	
1	ナルミ医院 (南川端町 13 ☎ 33-1507)	内科	月～土 ※ 水・土は午後休診	8:30～12:00	2:00～5:30	○
2	坂本アレルギー呼吸器科医院 (安原 2 丁目 13-10 ☎ 39-6110)	呼吸器科	月～土 ※ 土は午後休診	8:30～12:00	3:30～6:00	
3	石沢内科胃腸科 (新町 151 ☎ 34-3252)	内科 心療内科	月・火・水・金 木 土	8:30～12:15 8:45～13:00	2:30～6:00 3:30～6:00	○
4	青山胃腸科内科クリニック (川先 2 丁目 3-7 ☎ 27-2323)	内科	月～火、木～金	9:00～12:00	2:30～6:00	
5	畑山医院 (石川字春仕内 97-1 ☎ 92-2115)	内科、循環器科 呼吸器科	月～土 ※ 土は午後休診	9:00～12:30	3:00～6:00	
6	弘前温泉養生医院 (真土字勝刺林 334-1 ☎ 82-3377)	整形外科 内科	月～土 ※ 土は午後休診	8:30～12:00	2:00～7:00	
7	副島胃腸科内科 (穂町 8-1 ☎ 38-8080)	内科	月・火・水・土 火・木	9:00～12:30	2:30～6:00	○
8	よしだ耳鼻科・小児科 (中野 2 丁目 1-15 ☎ 33-2306)	耳鼻咽喉科	月～金 ※ 水は午後休診 土	9:00～12:00 9:00～13:00	3:00～7:00	
9	西弘前クリニック (中野 1 丁目 9-8 ☎ 32-4121)		月～土 ※ 土は午後休診	8:30～12:00	2:00～6:00	
10	恵こどもクリニック (宮川 1 丁目 2-2 ☎ 36-4152)	小児科 アレルギー科	月～土 ※ 水・土は午後休診	9:00～12:30	4:00～6:00	○
11	消化器内科 中畑クリニック (京野 1 丁目 5-3 ☎ 89-1700)	内科	月～土 ※ 水・土は午後休診	9:00～12:00	4:00～6:00	
12	はせがわ内科クリニック (粟田 1 丁目 3-2 ☎ 82-1182)	内科、循環器科、消化器科、 呼吸器科、アレルギー科	月～土 ※ 土は午後休診	8:30～12:30	2:30～6:30	
13	弘愛会病院 (宮川 3 丁目 1-4 ☎ 33-2871)		月～土 ※ 土は午後休診	8:30～11:30	2:00～7:00	○
14	サンタハウスクリニック (大川字中校川 19-1 ☎ 99-1799)			10:00～11:00		○
15	佐藤内科医院 (覚仙町 15-1 ☎ 34-2126)	内科	月・火・水・金 水 土	9:00～12:00 9:00～13:00	2:00～6:00 2:00～5:00	○
16	工藤医院 (石川字石川 97 ☎ 92-3316)	内科	月～土 ※ 土は午後休診	8:30～12:00	2:00～6:30	
17	五所の診療所 (五所字野沢 39-13 ☎ 84-2311)	内科	月～土 ※ 水・土は午後休診	8:30～12:00	2:00～6:00	
18	小堀クリニック (中野 2 丁目 2-2 ☎ 32-7146)	内科	月～金 土	8:30～12:15 8:30～12:30	2:30～6:00	
19	国立病院機構弘前病院 (高野町 1 ☎ 32-4311)	呼吸器科	月～金	8:30～11:00		
20	伊東内科・小児科クリニック (元長町 16 ☎ 32-0630)	内科	月～土 ※ 木は午後休診	9:00～12:00	2:00～6:00	
21	やまとクリニック 泌尿器科・内科 (高田 4 丁目 3-1 ☎ 88-8720)	泌尿器科	月～土 ※ 水・土は午後休診	8:30～11:30	3:00～5:00	
22	弘前市立病院 (大町 3 丁目 8-1 ☎ 34-3211)	内科	火		1:15～2:30	○
23	ふくだ脳神経・整形外科クリニック (早稲田 1 丁目 4-4 ☎ 27-5601)	内科	月～金 土	8:30～12:00 8:30～13:00	2:30～7:00	
24	城東こどもクリニック (城東北 4 丁目 4-20 ☎ 29-3111)			※ 詳細は、直接医療機関にお問い合わせください。		
25	場崎クリニック (代官町 86-2 ☎ 38-6600)	内科	月～土 ※ 水・土は午後休診	8:30～13:00	3:00～6:00	
26	津軽保健生活協同組合 健生クリニック (扇町 2 丁目 2-12 ☎ 55-7707)	内科	土	10:00～11:00		○
27	なんば耳鼻咽喉科 (高田 5 丁目 2-3 ☎ 55-8749)			※ 詳細は、直接医療機関にお問い合わせください。		
28	桔梗野こども・おとなクリニック (桔梗野 2 丁目 13-5 ☎ 38-3080)	内科	月～土 ※ 水・土は午後休診	8:30～11:00	2:00～5:00	○

健康相談・禁煙相談

「生活習慣病の予防」「禁煙したい」など、体の健康について、保健師や栄養士がいつでも相談に応じます。

相談を希望する場合は、弘前市保健センターへお問い合わせ下さい。

○問い合わせ先／弘前市保健センター TEL 37-3750
8:30～17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

こころの健康相談

「うつ」や「引きこもり」など、本人や家族のこころの悩みに、保健師が相談に応じます。一人で抱え込まずに、相談しましょう。家族をなくされた方の相談もお受けします。

相談を希望する方は、事前に電話でお申込みください。

●弘前市保健センター【受付時間】9:00～11:00【実施時間】9:00～12:00

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	9 (火)	7 (火)	11 (火)	9 (火)	6 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	10 (火)	7 (火)	4 (火)	10 (火)

○予約・問い合わせ先／弘前市保健センター TEL 37-3750

保健センター以外のこころの悩み相談窓口

相談窓口	受付時間	電話番号
弘前保健所*	8:30～17:15 <small>精神科医への相談は相談日が決まっており、事前の予約が必要です。</small>	0172-33-8521
青森県立精神保健福祉センター こころの電話*	9:00～16:00	017-787-3957 017-787-3958
NPO 法人 あおもりのちの電話	12:00～21:00	0172-33-7830
青森県民のための 自殺予防フリーダイヤル	12:00～21:00 (毎月1日、1月のみ15日)	0120-063-556
「自殺予防いのちの電話」 日本いのちの電話連盟フリーダイヤル	8:00～翌朝8:00 (毎月10日)	0120-783-556
日本いのちの電話連盟 ナビダイヤル	10:00～22:00	0570-783-556
よりそいホットライン	24時間	0120-279-338

※土・日・祝日、年末年始を除きます

精神疾患の治療については、上記のほか、市内の精神科、心療内科でも相談ができます。

家庭での血圧測定について

(参考：日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン)

家庭で
血圧測定する
目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります

脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐこと

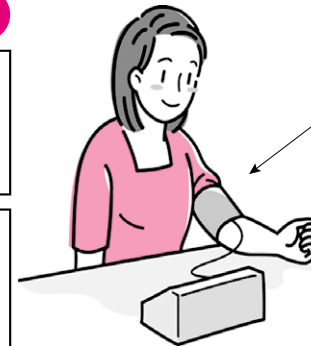
測定のタイミング

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける



血圧計の選び方

上腕で測るタイプを選びましょう

測定する時のポイント

- いすに座って1～2分たってから測定する
- 腕帯は心臓と同じ高さで測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

高血圧の診断基準	病院で測定		家庭で測定		正常血圧の基準値 降圧治療の対象	家庭で測定	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期		収縮期	拡張期
	140以上	90以上	135以上	85以上		125未満	80未満

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が定められ、この基準は用いられません。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。家庭血圧を測ると、健康状態に関するさまざまな情報が得られます。

血圧を下げるためにできる生活習慣 (参考：高血圧治療ガイドライン2014)

- ★減塩 (食塩摂取量6g/日未満)
- ★減量 (BMI25未満)
- ★運動をする
- ★野菜・果物を積極的に食べる
- ★脂質の摂取を控える
- ★節酒・禁煙

健康づくり推進課では、健康的な生活習慣・食生活に関する健康講座を行っております。お気軽にお問い合わせ下さい。