



～今日から始める禁煙のコツ～

「禁煙」は、良いことたくさん!

禁煙は個人の努力だけでは難しい場合があります。そのため、禁煙外来を受診する方法がありますが、現在、代表的な禁煙補助薬の供給が全国的に滞っており、禁煙外来を中止している医療機関が多い状況です。そこで、自分でできる今日から始める禁煙のコツを紹介しますので、チャレンジしてみてください。お問い合わせは健康づくり課☎483-4646へ

**禁煙は遅すぎることはありません
禁煙効果とコツを知って、今こそ禁煙を!**

禁煙による効果は、禁煙20分後から現れます。長年たばこを吸っていても、禁煙に遅すぎることはありません。例えば、禁煙20分後には血圧と脈拍が正常値まで下がり、禁煙1～9か月後には、咳などの呼吸器症状が改善したり、免疫機能が回復して感染症にかかりにくくなるといわれています。顔色や胃の調子が良くなったり、目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中でさまざまな効果が実感できるかと思えます。禁煙は、お財布に優しいというメリットもあります。例えば、500円のたばこを1日1箱(20本)吸っていた場合、年間18万2,500円の節約になります。

【禁煙のコツ】

1. 禁煙を始める日を決める 禁煙開始日

を、喫煙本数が少ない曜日などに決めたり、禁煙宣言書を作ると良いでしょう。

2. 吸いたい気持ちへの対処法を考えておく 禁煙開始後2～3日をピークに、禁煙の離脱症状が現れます。たばこを吸いたい気持ちは、長く続いても3分～5分です。ガムを噛む、歯磨きをするなどの対処法を考えましょう。

3. 禁煙を開始できた自分を褒める 1日でも禁煙できたら「自分ってすごい!1日中禁煙できている!」と褒めてあげましょう。禁煙によって、浮いたたばこ代で節目にご褒美を買ったりするのも良いことです。

たばこの煙が体にもたらす影響

たばこの煙には、約5,300種類の化学物質が含まれています。中でも、ニコチン、タール、一酸化炭素は、三大有害物質といわれています。加熱式たばこにもニコチンなどの有害物質が含まれます。喫煙により、脳卒中などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など多くの病気になりやすくなることが分かっています。妊婦さんがたばこを吸うと、早産や低出生体重児が生まれるリスクも高まります。たばこは美容の大敵でもあります。バランスのとれた食事や十分な休

▶スモーカーズ・フェイスのイメージ出典:すずめよう禁煙より抜粋(日本医師会)



養を心がけても、喫煙によって、その努力が無駄になってしまふ可能性があります。喫煙を続けると、皮膚の弾力が低下し、深いシワが増え、肌のきめが粗くなります。頭髪の変化(白髪、脱毛)、唇の乾燥や歯・歯肉の着色、口臭などが起こり、実際の年齢よりも老けた「スモーカーズ・フェイス(喫煙者の顔つき)」になることが知られています。

COPDの初期症状は咳や動作時の息切れなどです



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこの煙に含まれる有害物質によって、気管支が炎症を起こして狭くなり、酸素を取り込む細胞が壊され、呼吸がしにくくなる疾患です。初期症状は、長期間続く咳や痰、動作時の息切れです。喫煙を続けると、常時酸素ボンベが必要になることも。長期間続く咳などが気になる人は、早めに受診しましょう。

「受動喫煙」による周囲の人への影響

たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、多くの有害物質が含まれています。受動喫煙は、肺がんや脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)などの病気と関連があるといわれています。喫煙する場合には、周囲の人への配慮が大切です。

庫、中央労働金庫、八千代市農業協同組合、ゆうちょ銀行
(※)…WEBでは申し込みできません。

あれ? 固定資産税は口座振替にしていたはずなのに…

「口座振替で固定資産税・都市計画税を納付していたのに今年は納付書が送られてきた」という経験はありませんか。

次に当てはまる人は、口座振替を翌年度も継続したい場合、改めて申し込み手続きが必要になります。

①共有者の一部が変更になった 共有者のうち一人でも変更になった場合は、共有者の中で支払方法を決めていただく必要があるため、口座振替を停止します。引き続き、口座振替による納付を希望する場合は、再度口座振替の申し込み手続きをお願いします。

②土地または建物を相続した 相続登記完了前から口座振替をしていて、その口座名義人が単独で相続した場合以外は新しい通知書番号で口座振替の申し込みが必要です。

■口座振替の申し込みはお早目に 6年度分は、申込方法によって申込期限が異なります。

①口座振替依頼書で申し込み 申込期限は2月末まで。市内の銀行・郵便局・支所に申し込み用紙があります。

②キャッシュカードで申し込み 申込期限は3月末まで。市役所・支所(連絡所は除く)の窓口で手続きできます。

③WEBで申し込み 申込期限は3月末まで。市ホームページから申し込みできます。右のコードからも申し込みできます。



●口座振替できる金融機関 みずほ銀行、三菱UFJ銀行(※)、三井住友銀行、りそな銀行、埼玉りそな銀行、千葉銀行、千葉興業銀行、京葉銀行、千葉信用金庫、東京東信用金

軽自動車税の納税証明書(継続車検用)

原則、軽自動車(二輪車を除く)の車検に納税証明書は必要なくなりました。二輪車や購入直後などの場合は、市役所・支所で納税証明を取得してください。

■注意点 軽自動車税の納税証明書(継続車検用)を申請する場合、申請者の身分確認をします。窓口で運転免許証などの提示をお願いします。

お問い合わせは
納税課☎421-6726へ

広告

広告