健康しおがま 21 プラン（第 2 期）

国や県の健康増進計画が一年間延長したことを踏まえ、本市の健康増進計画である「健康しおがま 21 プラン」（第 2 期：平成 25 ～令和 4 年度）の期間を令和 5 年度まで延長しました。

一体的な健康づくり政策を実施し、市民一人ひとりが健康で豊かな生活を送ることができるよう、8 つの重点項目で健康づくりを推進します。

重点項目

（1）親子の健康
（2）栄養・食生活・アルコール
（3）歯の健康
（4）休養・心の健康
（5）身体活動・運動
（6）たばこ
（7）生活習慣病（がん・循環器系疾患・糖尿病）
（8）被災者の健康支援

令和 4 年度は、健康に関するおすすめ情報を「健康しおがま 21 プランシリーズ」として 5 回にわたり紹介します。

今月は重点項目のうち「たばこ」がテーマです。

「健康しおがま 21 プラン」（第 2 期）の全文は市ホームページでご覧ください。

5月31日は世界禁煙デーです

～健康しおがま 21 プランシリーズ①～

新型タバコのリスクを正しく知ろう

新型タバコ	加熱式タバコ	タバコ葉を電力で加熱して、気化させた蒸気を吸うもの。
	電子タバコ	化学物質などを含んだリキッドを加熱し霧化させて吸うもの。 （日本では、医薬品、医療機器等にタバコ葉やニコチンなどが含まれるものは販売禁止）

新型タバコも！

ニコチン依存や有害物質による健康被害を起こすおそれが否定できません。

タバコ関連の健康リスクを軽減させるためには、

従来の紙巻タバコも、

新型タバコも、両方**やめること。**

「そろそろ禁煙しようかな」と思い始めたら、気軽に相談ください。あなたに合った禁煙方法を一緒に考えます。

禁煙相談を保健センターで随時実施中です。

厚生労働省「たばこと健康に関する情報ページ」

問保健センター ☎022-364-4786

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

塩釜歯科医師会では浦戸諸島の会場で、歯の検診・相談会を行います。

日　時　6 月 1 日㈬ 11:00 ～ 13:00（12:30 受付終了）
場　所　浦戸諸島開発総合センター (野々島)、桂島ステイ・ステーション (桂島)、
　　浦戸東部漁協総合漁民センター (寒風沢)
内　容　歯科検診、口腔清掃指導、歯科相談
費　用　無料

問塩釜歯科医師会事務局 ☎022-361-1870