



## 毎月22日は「禁煙の日」 スワンスワンで禁煙を！

禁煙とは、「喫煙しない、吸わん(スワン)」こと。数字の2を白鳥(スワン)に見立て、毎月22日が「禁煙の日」とされました。たばこの害について考えたり、禁煙を始めるきっかけにしたりしてみましょう。

保健センターでも禁煙サポートを行っています。気軽にご相談ください。

### 受動喫煙を防ごう！

近くでたばこを吸う人がいると、知らないうちにたばこの煙を吸ってしまいます。たばこの煙は、がん、心臓病、脳卒中などの病気にかかるリスクを高めます。特に子どもは、たばこの煙の害を敏感に受けやすく、脳の働きや成長に悪影響を及ぼします。



### ニコチン依存症について

禁煙しようと思ってもなかなかやめられないのは、ニコチン依存症という病気だからです。他の病気と同じように、積極的に治療(禁煙)をしましょう。



### こんな禁煙方法があります！



冷たい水を飲む、歯磨きをする、深呼吸をする、たばこの煙が多い場所は避けるなど、吸いたい気持ちをそらす方法を考えておきましょう。



ニコチンパッチやニコチンガムは、禁煙を始めた時に出てくるニコチン離脱症状(イライラ、落ち着かない、集中困難など)を軽減してくれます。



禁煙外来では医師や看護師のサポートを受けながら、ニコチンパッチや内服薬などを使用し、より効果的に楽に禁煙することができます。一定の条件を満たす方は保険も適用されます。



## 市長の部屋から



1月7日(木)



ある情報番組で、製品の紹介だけではなく、どのような料理を盛り付けるかなどの器の使い方や、若い世代がどのような器に興味を持っているかなどが紹介されており、とても印象に残りました。良いものを造ることはもちろん大事なことです。これからの時代は、いかに上手く製品をPRしていくかという事も重要になってくると思います。

今後も本日の新春見本市のように、皆さんがいろいろな面で力を合わせていただき、本市の陶磁器産業が大いに盛り上がることを願っております。

土岐市長 加藤靖也

セラトピア土岐と駄知体育館で行われた「美濃焼新春見本市」に行ってきました。この展示会は、市内7つの工業組合・174社の方々が、新作を主として約10,000点を出品するなど、本市の美濃焼を市内外に広くPRされているものです。

