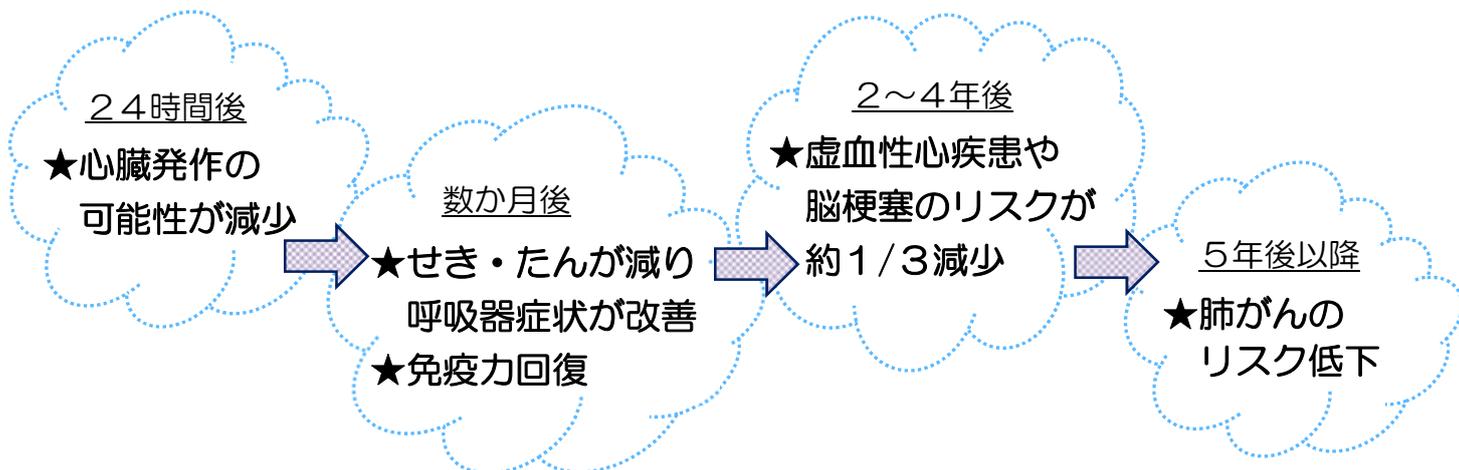


# 活き活き健康通信



5月31日(火)～6月6日(月)は **禁煙週間** です

**禁煙することで、即効的・長期的な健康回復への効果が期待できます！**



## 禁煙チャレンジ ～ 吸いたい気持ちへの対処方法 ～

『吸いたい気持ち』をまぎらすために以下の方法を実行してみましょう！



水や氷、お茶を  
口にする



軽く体を動かす



深呼吸



歯を磨く



周囲の人に  
禁煙宣言をする

健康推進課では肺がん検診会場や健康相談日に、  
呼気一酸化炭素濃度測定・禁煙相談を行っています。



禁煙に関するご相談は 瑞穂市役所 健康推進課 Tel:058-327-8611

