

# 5月31日は 世界禁煙デー

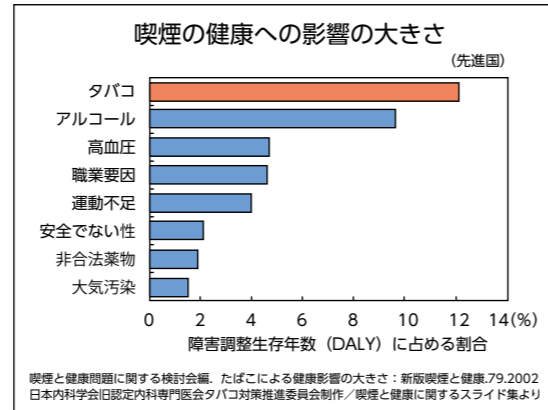
世界保健機関（WHO）は毎年5月31日を『世界禁煙デー』と定め、タバコのない社会の実現を目指し、世界中で禁煙やたばこ健康に関するキャンペーンが行われます。日本でも5月31日の世界禁煙デーから6月6日までを「禁煙週間」とし、さまざまな禁煙に関する啓発活動が行われています。

## ◆喫煙が身体に及ぼす影響とは…

たばこの煙には約5300種類の化学物質と中には約70種類の発がん性物質が含まれています。右のグラフに示しているとおり、喫煙の健康に及ぼす影響は断トツに高くなっています。

喫煙は、がんだけではなく、脳卒中や虚血性心疾患をはじめとする循環器疾患など多くの病気と関係しており、日本人が命を落とす最大のリスク要因であることがわかっています。

喫煙は“百害あって一利なし”。禁煙することで喫煙関連疾患になるリスクを減らし、健康的な生活をおくりましょう。



## ◆たばこをやめたい人へ…

長年たばこを吸っていても、禁煙することで健康改善効果が期待できます。しかし、禁煙を志してもなかなか継続できない人が多いのが現状です。たばこには『ニコチン』という依存性のある有害物質が含まれているため、簡単にはやめることができません。自力での禁煙が難しいときは、医療機関の『禁煙外来』を利用しましょう。

県内の医療機関は、右のQRコードから県ホームページをご覧ください。



▲禁煙治療に保険が使える医療機関

## 禁煙がもたらす健康効果！

<b>禁煙 24時間</b> 心臓発作のリスク低下	<b>禁煙 2～3週間</b> 心臓や血管などの循環器機能が改善	<b>禁煙 1ヵ月</b> せきやたんなどの呼吸器症状や、インフルエンザなどにかかるリスクが低下
<b>禁煙 1年</b> 肺機能の改善がみられる <small>(軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人)</small>	<b>禁煙 5～9年</b> 肺がんリスクが軽減される	<b>禁煙 10～15年</b> 様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく

## 禁煙でお金や時間を節約！

1日一箱 (20本) なら年間約15万円  
 1日二箱 (40本) なら年間約30万円

1日一箱 (20本) なら年間約15万円  
 1日二箱 (40本) なら年間約30万円

一本吸うために、職場を離れる時間が5分としても、禁煙すれば一箱吸う人は一年間で約25日間、二箱吸う人は約50日間の時間を得ることができます。

## 望まない受動喫煙をなくそう！

健康増進法の一部が改正され、今年の4月から飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙となっています。利用施設の表示に従い、望まない受動喫煙をなくしていきましょう。

### 一 飲食店を利用するときは標識を確認しよう！



# としょかんだより

中央図書館 974-1112  
 石川図書館 964-5166  
 勝連図書館 978-4321

### ブックイズ!?

今回は、絵本のクイズを出すよ。3つの中から答えを選んでね。答えを探しに図書館にきてね！

【問題】『はじめてのおつかい』(筒井 頼子 さく / 林 明子 え / 福音館書店) で、みいちゃんが買に行ったものは次のうちどれ？

①パン ②ぎゅうにゅう ③おかし

### 絵本の世界へご招待

『こどもかいぎ』  
 北村 裕花 作・絵  
 フレーベル館 (所蔵館：石川)

スーツ姿の子どもたちが集まると「こどもかいぎ」が始まります。今日のお題は“怒られたときはどうしたらいいか？”。あやまる、泣いちゃう、笑ってごまかすなど、いろいろな意見が出てきますが…。子どもたちがどのような結論にたどり着くのか気になる一冊です。

### おでかけしましょ

若葉が薫り、初夏の風が吹く季節。身近にあふれる自然を楽しみながら素敵な時間を過ごせる本を紹介します。

### 『日本潮風の花スタートBOOK』

橋の葉書房

海辺を散歩している時に、可愛い花をみかけたことはありませんか？潮風にも負けない、丈夫で元気な潮風の花たちをお家で育てるためのポイントを紹介します。海と山の植物比較図鑑も収録。

(一般書) 所蔵館 中央

### 『日本の星空ツーリズム』

あがた ひでこ 縣 秀彦 編著 / 緑書房

「星座の見つけ方のコツは？」「流れ星はどこで見ることができる？」等、星空を見る前に役立つ情報を専門家が分かりやすくQ&Aで答えながら天体観測のコツとマナーを紹介します。日本全国の美しい絶景星空スポットが掲載されたおでかけにお勧めの一冊です。

(一般書) 所蔵館 石川

### 『図解身近にあふれる「生き物」が3時間でわかる本』

さまき たけお 左巻 健男 編著 / 明日香出版社

家の中の細菌やペットから自然の中の生き物、そして私たち人間にいたるまで、「生き物」のことをそれぞれ数ページで紹介しています。最初から読むもよし、気になる部分から読むのもよし。身近な「生き物」に興味を持ってみませんか。

(一般書) 所蔵館 勝連

4月23日～5月12日「こどもの読書週間」  
 2020年・第62回標語  
 「出会えたね。とびっきりの1冊に。」

○こどもの読書週間行事  
**★「プロレスラーのおはなし会」**  
 日時：5月23日(土) 午前10時30分～  
 講師：琉球ドラゴンプロレスリング  
 場所：石川図書館 児童コーナー

### 「シニア向けスマートフォン教室」

これからスマートフォンを使ってみよう方向けに基本的な使い方を学びます。

日時：6月3日(水) 午前10時30分～  
 講師：KDDI株式会社認定講師  
 場所：中央図書館 2階会議室  
 対象：シニア向け(概ね70歳くらいまで)  
 参加費：無料(定員15名・先着順)  
 受付：5月20日(水) 午前10時～

※受付・お問い合わせは、開催する各図書館までお願いします。

### 今月のおすすめ資料

図書館では、毎月テーマ別に特集を組んでたくさんの資料を展示・紹介しています。

★今月のテーマ★

中央館：円滑なおつきあい (一般)  
 おかさん♥ありがとう (児童)

石川館：書を持って、外へ出よう (一般)  
 かぞくってすてき！ (児童)

勝連館：日本語 再発見！ (一般)  
 おさんぼしよう (児童)

☆館内利用者用コンピュータ端末およびホームページからご覧になれます。

☆ 借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。  
 ☆ 図書館にない本は、リクエストすることができます。

## 行事案内 (5月中旬～6月初旬)

行事	日時	サークル名等
あかちゃんのためのおはなし会	5月21日(木) 午前11時～	フォリエ
おはなしの部屋	5月23日(土) 午前10時30分～	リーゼント良龍
おはなしワールド	5月16日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
Let's go としょかん	6月6日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

### 図書館休館日

■毎週月曜日	■5月5日(火) こどもの日
■5月3日(日) 憲法記念日	■5月6日(水) 振替休
■5月4日(月) みどりの日	■5月28日(木) 館内整理日