

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

その5 う れしいね、禁煙・分煙で あなたも私も快適に!

ライブの打ち上げで思わず叫んだ禁煙宣言。

「タバコはやめたほうがいい。その1本を最後に残ったタバコをつぶしてみろ、俺もそうやって止めたんだ」って、音楽業界の大先輩に迫られたら、断りきれないですよ。「よっしゃー」って感じでやってしまった。ライブの打ち上げでみんなも見ているし、次の日に吸うのもみっともない。でも、そのおかげで今も禁煙を続けています。

あなたの禁煙
応援します

県内でも、禁煙治療をしている医療機関や、ニコチンパッチの相談ができる薬局の増加、禁煙・分煙を実施しているお店や施設が増え、禁煙や無煙環境をサポートする体制が整ってきています。自分のためにも周りの人のためにも、禁煙・分煙を心がけましょう。

最近、禁煙する
仲間が増えてます

ミュージシャン
下地勇

ちゃーがんじゅう おきなわ ⑨か条

- ちゃんと朝食 あぶら控えめ おいしいごはん
- 1日1回 体重測定
- がんばりすぎず 適度な運動
今日より10分(1000歩)多く歩こう!
- じゅうぶんな休養 ストレスと上手につき合おう
- う れしいね 禁煙・分煙で あなたも私も快適に!
- お くちの健康3点セット 歯ブラシ・フッ素・フロス
- き ゆう肝日をつくろう お酒はほどほどに
未成年や妊婦は飲みません・飲ませません
- な かま・家族で行こう!健康診断・がん検診
- 大きな わ みんなで支える「健康・長寿」



健康おきなわ21は、沖縄県民の健康づくりを推進する健康増進計画です。

下地さんのメッセージ
詳しい健康情報を

WEBで公開中! 応援団も募集中!

www.kenko-okinawa.jp

次回サポーターは仲田幸子さん、12月7日掲載予定です。
沖縄県福祉保健部 健康増進課 TEL.098-866-2209