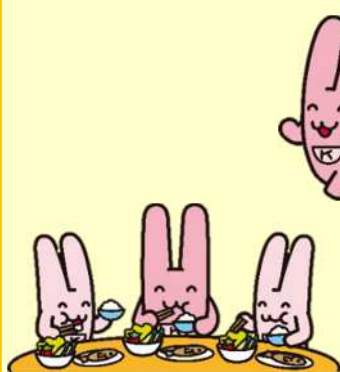


麻生区 長寿日本一



禅寺丸柿キャラクター
「かきまるくん」

男性 84.0 歳 女性 89.2 歳
皆さんの努力が実を結びました！



かわさき健幸うさぎ
「はっぴーちゃん」

～今月の区役所からのメッセージ～

5月31日は 世界禁煙デー



世界保健機構（WHO）が、「たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となること」を目指し1989年から毎年5月31日を『世界禁煙デー』と定めています。

※男性の喫煙率は女性の喫煙率の3倍以上です
（平成30年国民健康・栄養調査より）
特に30～60歳代の子育て・働き盛り世代では3割を超えています。

○禁煙の効果

20分後：血圧と脈拍が正常値まで下がる。
手足の温度が上がる。

8時間後：血中の一酸化炭素濃度が下がり、
酸素濃度が上がる。

24時間後：心臓発作の可能性が低くなる。

数日後：味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。

2週間～3か月後：心臓や血管など、循環機能が改善する。

1～9か月後：せきや喘息が改善する。

スタミナが戻る。感染を起こしにくくなる。

その他の効果→



厚生労働省
e-ヘルスネット

～来月の区役所イベント～

6月29日（土）昭和音楽大学吹奏楽団第2回ファミリー定期演奏会

昭和音楽大学の学生による子どものためのコンサートを、「麻生区こども関連大学連携事業」の一環として実施します。11時からの家族の音楽会終演後、未就学児対象のワークショップも行います。

申し込み：5月16日～同大学ホームページにて

区ホームページ→

