

いきいき健康 すくすく子育て 保健センターだより

喫煙に関するお話

今年の4月より、多くの人が利用するすべての施設において原則屋内禁煙になりました。受動喫煙を防止する取り組みは、マナーからルールに変わりました。そこで今回は、喫煙の健康リスクについてお話します。



◎がんになるリスクが上昇

たばこを吸う人のがん全体の発生率は吸わない人と比べて男性1.6倍、女性1.5倍高くなります。

◎COPD(慢性閉塞性肺疾患)のリスク上昇

最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。

◎心の健康に悪影響

喫煙することで、精神疾患のリスクが上昇します。ストレス軽減効果は、ニコチン切れによる離脱症状の緩和にすぎません。



◎胎児に悪影響

妊婦の喫煙により、流産、早産、死産、低体重児のリスクが高まります。

◎免疫力の低下

喫煙をしていると抵抗力、治癒能力が低下します。そのため、喫煙者は新型コロナウイルスが重症化しやすいと言われています。

◎美容に悪影響

老化が促され、「老け顔」の原因に！



◎受動喫煙で周りの人にも悪影響

受動喫煙することで、喫煙者と同様に健康被害のリスクが増大します。また、喫煙して約45分は呼吸や服などにタバコの成分があると言われてるので、人前で喫煙しなければ影響はないとは言えないのです。



令和2年10月1日開始

ロタウイルスワクチンが「定期接種」になります

乳幼児期のロタウイルスによる急性胃腸炎の重症化を予防します。対象の方には、保健センターの事業を通じて案内します。

<対象者>

令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

<標準的な接種期間・回数>

初回の接種を生後2か月から生後14週6日までに
行います。ワクチンは2種類あり、2回接種する
ものと3回接種するものがあります。

子育て世代包括支援センターからのお知らせ

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

◎1歳6か月児健康診査

10月15日(木)	平成30年12月生まれ
-----------	-------------

◎3歳児健康診査

10月1日(木)	平成29年3月生まれ
----------	------------

10月8日(木)	平成29年4月生まれ
----------	------------



※4か月児健康診査、10か月児健康診査は健康カレンダーP. 8の対象と同じです。

※乳幼児健康診査にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。

◎令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

◎「子育て支援アプリちちぶっこ」

スマホで予防接種、乳幼児健診、子育て情報等をチェックできるサービスが始まりました。ぜひ登録を！



健康マイレージクイズ ヒント：市報8月号

①コロナ禍での誤った熱中症予防行動は？

- (1) のどが渇く前に、小まめに水分補給をする
- (2) 換気をせずに、エアコンを利用する
- (3) 日頃から、自分の健康をチェックする

②マスクを外していいのは？

- (1) 2M
- (2)

③正しい健康管理について、当てはまる言葉は？

日頃から【ア】測定、体調が悪い時は無理せず【イ】。
※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

①	②	③ア	③イ

8月号健康マイレージクイズ回答

- ① (3) ② (2) ③ (ア) バランス (イ) 睡眠

♥愛の献血にご協力を♥

※急な変更もありますので事前に確認をお願いします。

とき	実施時間	ところ (主催団体)
10月4日(日)	10:00~11:45 13:00~16:30	ベルク公園橋店
10月19日(月)	9:30~11:30	秩父消防本部 (同)

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくかをご覧ください。



健康カレンダー

秩父市HP