

ほけんセンターだより

喫煙と健康の関係について考えてみましょう

「健康ちちぶ21」では『健康長寿 秩父』の実現に向けて施策指標を定め、具体的な取り組みを推進しています。今回は、「喫煙編」です。

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
成人の喫煙率の低下	13.4%	12.0%

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、喉や肺以外にも血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも、心疾患や脳卒中などの原因となります。

まずは…
自分に合った方法で禁煙にチャレンジしてみましょう！
例) 周囲に禁煙を宣言する。
たばこの数量を減らしてみる。



※禁煙ができずお悩みの方は、医師に相談をしましょう。

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援!

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



【9月はがん征圧月間です】がんで苦しむ人や悲しむ人をなくすため、がん検診を受けましょう!

インフルエンザ予防接種 (高齢者・中学3年生)

とき：10月20日(木)～令和5年10月31日(火)

※日程が変更になる可能性があります。

対象：①65歳以上の方、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器または免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級をお持ちの方
②中学3年生(平成19年4月2日～平成20年4月1日生)

高齢者インフルエンザ予防接種を埼玉県内(秩父郡市外)の医療機関で希望する場合は、10月以降、保健センターへ予診票を取りにお越しください。

中学3年生は、学校を通じて書類を配布します。

献血 とき



①9月21日(水) 10:00～11:45
13:00～16:00

②10月19日(水) 13:30～16:00

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

子育て世代包括支援センター

子育てとメディア利用

今やTVやスマホ、タブレットなどのメディア機器は生活になくしてはならないものになりました。

メディアを利用するときは、時間を決めて、子どもに見せるコンテンツを保護者が吟味しましょう。また、「子どもと話しながら」「一緒に見て」「一緒に使い」「それを題材に質問したり教育する」ことを心がけた関わりをすると、メディアの良さを引き出すことができます。

メディアを題材に子どもに質問するときは「なんで〇〇ちゃんは泣いちゃったのかな?」など、子どもが自分の言葉で答えられるような質問を投げかけると理解や語彙力が増し、さらに効果的です。

ところ(主催団体)

①ヤオコー前広場 (第一生命保険株式会社 秩父営業オフィス)
②秩父市立病院(秩父郡市薬剤師会)

健康クイズ

ヒント：市報8月号

飲酒に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①お酒の問題は、本人だけでなく家族や社会にも影響を及ぼすことがある。
- ②お酒はゆっくり飲み、食べながら飲んだほうが良い。
- ③毎日飲酒をし、休肝日をつくらなくても良い。
- ④お酒に糖質は含まれない。

【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。