

岡垣町健康づくり10カ条 第5条

タバコの与える害を理解し 禁煙・分煙しよう

タバコには、200種類以上の有害物質が含まれています。これらの物質は心筋梗塞や脳卒中、肺がんを引き起こすほか、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群などの発生リスクを高めることが分かっています。タバコが体を与える影響を正しく理解し、自分や家族の健康を考えましょう。

喫煙はさまざまなる リスクが高まる

喫煙者は、喫煙をしない人に比べて肺がんによる死亡率が約4.5倍高くなります。また、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や脳卒中で死亡する危険性も約1.7倍に上昇。気道や肺に影響を及



ぼし、呼吸困難や運動時の息切れなどを引き起こす慢性気管支炎や肺気腫などの原因になるほか、歯周病にかかりやすくなるなど、喫煙には多くのリスクが存在します。

周りの人にも健康被害を 与えてしまう

本人以外への被害も深刻です。他人のタバコの煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまう



ことを「受動喫煙」といいます。これによる健康被害は、涙が出たり、頭が痛くなったりするだけでなく、肺がんや虚血性心疾患などによる死亡率を高めるといわれています。

子どもが受動喫煙から受ける被害は特に深刻です。例えば、妊娠



中に受動喫煙にさらされると低出生体重児が生まれる可能性が高まります。さらに、子どもの喘息や気管支炎といった呼吸器疾患を引き起こす原因となるほか、乳児では乳幼児突然死症候群の原因にもなるといわれています。

受動喫煙のない住みよい環境に

国は2020年の東京オリンピックまで健康増進法の改正を予定しています。その内容は、多くの人が利用する施設などを一定の決められた場所を除いて禁煙とするものです。

受動喫煙を防ぐには、一人ひとりがタバコの害を理解し、マナーを守ることが大切です。喫煙者も喫煙をしない人も、誰もが住みよい環境を作りましょう。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

休日・夜間の救急医療

■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ

受付時間 日祝日=9:00~16:30

ところ 遠賀・中間休日急病センター

問い合わせ 同センター☎282-9919

■電話による問い合わせ

受付時間

●月~土曜日=18:00~22:00

●日祝日=17:00~22:00

ところ 遠賀・中間休日急病センター

電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間

●平日=19:00~翌朝7:00

●土曜日=正午~翌朝7:00

●日祝日=7:00~翌朝7:00

電話番号 #8000

■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付

ところ 遠賀郡消防本部

電話番号 293-1231

こことからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 6月15日(金)13:00~16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-37-4070

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎0940-36-2473

2年に1回受診できます

胃内視鏡での胃がん検診

対象 平成31年3月31日時点で50歳以上で大正・昭和の奇数年生まれの人※胃の病気で治療中の人や痛みなどの自覚症状がある人、胃がんの術後5年以内の人、平成30年度に集団検診で胃バリウム検査を受ける人は対象外
とき 6月1日(金)～平成31年2月28日(木)
費用 3,000円※生活保護世帯の人は無料
申し込み 5月21日(月)～平成31年2月28日(木)
 に健康づくり課に電話後、医療機関へ

※健診結果が出るまでに1カ月程度かかります。
 ※生活保護世帯の人は申し込むときに伝えてください。
 ※ピロリ菌検査は行いません。

■受診できる町内の医療機関

医療機関名	電話番号
いまづクリニック	283-0099
占部胃腸科内科医院	282-0127
こんどう胃腸科外科医院	283-0101
柴山クリニック	282-0091
田中ひろし小児内科医院	283-1640

※町外にも受診できる医療機関があります。

問い合わせ 健康づくり課

病気を予防するために

健診を受けましょう

【生活習慣病予防健診】

対象 19歳～39歳で健診を受ける機会のない人または19歳以上の生活保護世帯の人

内容 問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察、女性のみ乳がん自己検診法

【子宮頸がん検診】

対象 20歳以上の女性※2年に1回

内容 細胞診

【骨粗しょう症検診】

対象 19歳～39歳の女性

内容 かかとの骨密度測定(超音波検査)

【すべて】

とき 7月6日(金)・8日(日)午前9時～11時

ところ いこいの里※1歳～就学前の子どもは託児あり(要予約)

費用 各500円

申し込み 5月25日(金)までに健康づくり課に電話。19歳～39歳で国民健康保険に加入している人と過去3年間に健診を受けた人は、事前に郵送するはがきで申し込んでください。

※年齢は平成31年3月31日時点の年齢です。

※がん検診または骨粗しょう症検診のみの受診はできません。予防健診も一緒に受けてください。

※生活保護世帯の人は子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診を無料で受けられます。申し込むときに伝えてください。

※妊娠中または産後1年未満の人は受診を控えてください。

問い合わせ 健康づくり課

身体の健康は口の健康から

歯周病健診で歯を守ろう

対象 平成31年3月31日時点で40歳、50歳、60歳、70歳の人

とき 6月1日(金)～平成31年2月28日(木)

内容 問診、診察、歯周組織検査、歯科保健指導、ブラッシング指導(必要時)

費用 600円※生活保護世帯の人は無料

申し込み 対象者には5月末に健診票や受診できる歯科医院などの案内が届きます。歯科医院に電話してください。

問い合わせ 健康づくり課



ヘルシークッキング

No. 310 ～国産鶏肉を使った料理～
 鶏ささ身の吸い物



2人分の材料

●鶏ささみ 30g ●にんじん 15g ●しいたけ 15g ●三つ葉 2本 ●片栗粉 大さじ 2/5 ●薄口しょうゆ 小さじ 1/2

A: ●酒 大さじ 2/5 ●塩 少量、B: ●だし汁 300cc ●塩 小さじ 1/4 ●みりん 小さじ 1/2

作り方

- ①鶏ささみは筋を取って観音開きにし、Aで下味をつける。
- ②にんじん、しいたけはせん切りにする。
- ③鍋に②とBを入れて煮る。
- ④キッチンペーパーで①の水気を取り、せん切りにして片栗粉をまぶす。
- ⑤沸騰した③に④をほぐしながら加え、火が通ったら薄口しょうゆを加える。
- ⑥⑤を器に盛り、三つ葉を散らす。

1人分の栄養価

エネルギー 29kcal、塩分 0.9g、タンパク質 3.0g、脂質 0.1g、食物繊維 0.4g、炭水化物 3.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)