

「たばこの害を知ろう」パート1

(1) たばこの有害物質

たばこの煙には、約4000種類の化学物質が含まれ、そのうち約200種類が有害物質です。代表的な有害物質について紹介します。

①ニコチン

体内で発がん物質を生成するほか、心拍数の増加、血管の収縮、血圧の上昇などの影響があります。また、依存性があり、たばこを吸わないと不快・不安、集中困難になるなど、たばこを止められなくなる要因の一つです。

②タール

発がん物質が多く含まれ、遺伝子を傷つけ、がんを引き起こす要因となります。

③一酸化炭素

血液中の酸素の運搬を妨げ、酸素欠乏や血管異常収縮を引き起こすとともに、動脈硬化を促進し、心臓や血管に悪い影響があります。

(2) 受動喫煙の影響

有害物質は主流煙（喫煙者が吸い込む煙）より副流煙（点火部分から立ち上がる煙）で数倍から数百数十倍となります。たばこを吸わない人でも、他人のたばこの煙を吸わされると受動喫

煙によって、たばこによる健康被害を受けます。

禁煙チャレンジ募集中!

たばこを止めたいけれどもなかなか止められない方、以前禁煙したけれど失敗してしまった方、禁煙にチャレンジしてみませんか?

健康管理課では、禁煙チャレンジを募集しています。たばこの知識を深めながら、禁煙成功に向けて、3ヶ月間、面接や電話などでサポートします。禁煙したい方は、健康管理課まで気軽にお申し込ください。随時受付します。

保健の掲示板

●健診・相談・予防接種

月	日	行事名	対象者	受付時間
6	25	3歳児健診	平成15年11月～12月生まれ	午後1時15分～2時15分
	28	乳児健診	平成19年1月～2月生まれ	午後1時15分～2時15分
7	4	献血	希望者(会場:町民会館)	午前10時～11時45分 午後1時～4時

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆応募・問い合わせ

健康管理課 ☎82-3400

8020(ハチマルニイマル)運動をすすめよう

80歳で20本以上の歯を保つことを目標にした8020運動の標語と作文を募集します。

◎内容 むし歯及び歯周疾患の予防に関するもの

○標語の部

▼対象者 町内在住・在勤者

▼応募方法 未発表の標語・住所・氏名・電話番号を記入

○作文の部

▼対象者 町内在住・在勤の20歳以上の方

▼応募方法 未発表の作文で、400字詰め原稿用紙5枚以内、題名、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記

▼締め切り 6月20日(水)

▼応募先 健康管理課(健康づくりセンタープラム) 〒289-1733 横芝光町栗山1076

休日当番医

※時間9時～17時(東陽病院は8時30分～17時15分)

とき	内科系			外科系	
6/3(日)	佐久間医院(大網) 0475(72)0638	伊藤医院(山武) 0475(82)2508	藤田病院(匠瑛) (72)0308	大網整形外科(大網) 0475(72)3611	匠瑛市民病院(匠瑛) (72)1525
東陽病院 (84)1335					
6/10(日)	織メディカルクリニック(大網) 0475(72)0214	高橋医院(山武) (82)2450	野澤医院(匠瑛) (73)2245	山崎医院(横芝光) (82)0561	伊藤医院(匠瑛) (72)0261
6/17(日)	斎藤クリニック(東金) 0475(53)1110	鈴木医院(山武) (89)1002	榎田内科循環器科医院(匠瑛) (73)2552	座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266	守医院(匠瑛) (73)5511
6/24(日)	きみのりクリニック(大網) 0475(70)2366	宇井医院(山武) (86)2522	九十九里ホーム病院(匠瑛) (72)1131	しらすと整形外科(大網) 0475(70)5855	九十九里ホーム病院(匠瑛) (72)1131
7/1(日)	みずほクリニック(大網) 0475(73)6000	あきはらクリニック(山武) (86)3711	かわて医院(匠瑛) (72)3000	駒込クリニック(大網) 0475(72)8800	匠瑛外科医院(匠瑛) (72)0178
東陽病院 (84)1335					
7/8(日)	はにや内科(大網) 0475(70)1500	鈴木医院(横芝光) (82)0126	越川医院(横芝光) (84)0103	大平医院(山武) (86)6012	さとう整形外科(匠瑛) (73)2891

◆問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137

◎匠瑛市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

麻しんが流行しています!!

麻しん(はしか)の予防とまん延防止のため1～2歳未満児や、



保育園・幼稚園の年長児で未接種の場合は、早期に接種してください。



ことみ 琴心ちゃん(3歳)
鈴木 義文さん(台)

シャッターチャンス



お外で遊ぶのが大好き☆☆☆
いつも元気いっぱいな女の子です。