



みんなの 保健センター

すすめよう分煙！ まもろう禁煙！

●分煙ってなあに？

分煙とは、タバコを吸える場所と吸えない場所をきちんと分けることを言います。単に空間を仕切るのではなく、喫煙場所から周囲にタバコの煙（有害成分）が漏れないことが第一条件となります。

ぜひ家庭でも分煙を徹底しましょう。

●喫煙場所以外では、吸わない！

世の中は禁煙社会。大人の喫煙率を見ても喫煙者は5割を下回っています。タバコを吸わない子どもを含めると、世の中には圧倒的にタバコを吸わない人の方が多のです。

「禁煙」と表示されていない以外は、喫煙しても良いと勘違いされている喫煙者も多く見られますが、「喫煙場所」以外では喫煙しないことが、喫煙者

のマナーです。

タバコを吸わない人が不本意にタバコの煙にさらされないこと、それが分煙です。

とくに子どもや妊婦のいる場所では、絶対に喫煙しないようにしましょう。

●危険！妊婦の喫煙（妊婦の受動喫煙）

妊娠中の喫煙や受動喫煙は、妊娠中の異常を来たす危険性が高くなります。

また、子宮内の胎児にも悪影響を与えます（たばこの煙の毒性物質は、精子、卵子や受精卵の遺伝子を傷つけるとともに、器官形成期の細胞にダメージを与えます）

●タバコの害から子どもを守ろう！

发育途中にある子供の脳組織

や骨格、呼吸器は、大人よりもタバコの煙に含まれる有害物質によって、重大なダメージを負います。また、大人になっても病気になるやすいと言われています。

（危険が高まる病気、障害）
・呼吸機能低下、急性気管支炎、喘息、髄膜炎、肺炎、中耳炎、乳幼児突然死症候群、将来的な多くの病気

●母乳とタバコ

授乳しているお母さんが、喫煙したり受動喫煙にさらされたりすると、母乳中にニコチンや発ガン物質が分泌されます。タバコの煙に含まれるニコチンやダイオキシシン、発ガン物質のベンツピレン等は母乳中に移行しやすく、母乳中では濃縮されて血液中の濃度より高くなります。ニコチンを含んだ母乳を飲んだ乳児が急性ニコチン中毒症になって吐いたり、下痢をしたり、脈が速くなったりすることがあります。

母親は卒煙することが大切です。

●だまされてはいけません！軽いタバコに・・・

軽いタバコは安全だと思って

吸っている人が多いと思います。フィルターのところの穴を見てみてください。軽いと言われるタバコほど穴がいっぱいあいています。実は、この穴からニコチンとジェット気流状にして吸うことになり、肺の奥までいききにニコチンが入っていきます。また軽いタバコでは吸う本数や、吸うピッチが早くなっています。このような吸い方では、ニコチンやタールの摂取量は、喫煙者が考えるほど（あるいは期待するほど）低下しません。それどころか、一酸化炭素の摂取量はかえって増加してしまいます。そのため肺がんや心筋梗塞の危険性が高くなるのです。



中里保健センター TEL 57-3920

- 所内健康相談（毎週月曜日）
12月12日、19日
- 乳児健診（BCG、三混、麻疹予防接種）
12月22日（木）
- 3歳児健診
1月12日（木）
- 2歳6カ月児歯科健診

1月11日（水）

対象、受付時間等は中里保健センター事業日程表をご覧ください。
予防接種：対象以外の方でも受けることができますが、ワクチン準備のため、1週間前までにお申し出下さい。

禁煙・分煙 推進ポスター

小泊地域では、未成年の喫煙予防と禁煙及び分煙の推進を目的に、小学5・6年生を対象に、毎年「禁煙・分煙推進ポスター」を募集しております。

最優秀賞1点、優秀賞3点

◇入賞作品

最優秀賞



佐藤 雅未さん (小泊小6年)

優秀賞



佐藤 萌さん (小泊小6年)

優秀賞



柏崎 祥永くん (下前小6年)

優秀賞



永坂 孝太くん (下前小6年)

入選10点の入賞作品は、町民祭において表彰し、平成18年2月末ころまで町内の各施設において掲示する予定です。掲示施設は次のとおりとなっておりますので、児童の皆さんの力作をぜひご覧下さい。

(中里地域)
中泊町役場・中里保健センター

(小泊地域)

小泊支所・漁火センター・すくすくこども館・小泊郵便局・すくすくしたまえ館・小泊調剤薬局・小泊保健センター・みちのく銀行小泊支店・小泊診療所

インフルエンザ予防接種は済みましたか？

インフルエンザの予防接種は、接種後、免疫がつくまでに約2週間かかります。したがって、インフルエンザが流行してからでは遅く、予防のためには早めの接種が大事です。特に乳幼児などは2回接種となりますので、早めに受けましょう。

インフルエンザ予防の基本は、
予防接種
手洗い・うがい
です。
日頃から生活リズムや体調を整えて、免疫力を高めていくことも大事です。



小泊保健センター TEL 64-3748

- 小泊地区健康相談
1月10日(火)
午後1時30分～3時
場所：小泊保健センター
- 下前地区健康相談
12月20日(火)
午後1時30分～3時
場所：すくすくしたまえ館

- 三種混合予防接種
12月22日(木)
対象：(初回)H16年6月～
H17年5月生
(追加)H15年6月～
H16年5月生
受付：午後3時～3時20分
場所：小泊保健センター

- 二種混合予防接種
1月5日(木)
対象：小学校6年生
受付：午後3時～3時20分
場所：小泊保健センター