

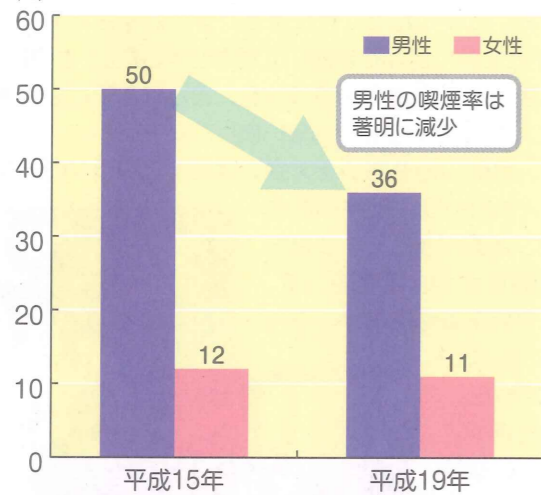
# みんなの健康を守るため禁煙の輪を広げましょう



## はじめよう禁煙

喫煙者は非喫煙者に比べて肺がんによる死亡率が男性で4.5倍、女性で2.3倍高くなっています。そのほか、口腔・咽頭・食道・胃・膀胱などのがんや脳血管疾患・虚血性心疾患・歯周疾患・妊娠に関連した異常（流産・早産・低体重児の出生等）などと喫煙との関連が指摘されています。

【岡山市の喫煙率の推移】

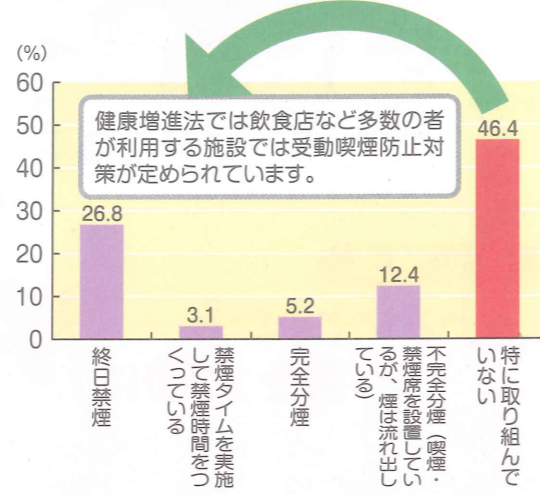


(健康市民おかやま21中間評価市民アンケート調査より)

## しっかり分煙

他人が吸っているたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」と言います。受動喫煙は、喫煙者同様、がんや心臓病など、さまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。家族や職場等においても、吸わない人への配慮に努めましょう。

【禁煙・分煙に取り組んでいる飲食店の割合】



(健康市民おかやま21中間評価飲食店アンケート調査より)

## 禁煙治療に医療保険が適応されます

一部医療機関にて、専門家による禁煙支援や薬剤を使った治療が受けられ医療保険が使えます。詳しくは岡山市保健所健康づくり課ホームページ「たばこ対策」[http://www.city.okayama.jp/hofuku/kenkoudukuri/kenkoudukuri\\_00021.html](http://www.city.okayama.jp/hofuku/kenkoudukuri/kenkoudukuri_00021.html)をご覧ください。

### 副流煙

火のついた先からたちのぼる煙

### 主流煙

たばこを吸って口の中に入ってくる煙



副流煙中の有害物質（ニコチン・タール・一酸化炭素など）の濃度は主流煙よりも高いことが分かっています。

【お問い合わせ先】 岡山市保健所健康づくり課 086-803-1263



## 予防接種最新情報

### 子宮頸がん予防ワクチン

### インフルエンザ菌b型

### 小児用肺炎球菌のワクチン接種が開始!

1月から

平成23年1月～3月末まで公費負担（無料）での予防接種が始まりました。公費で接種できる医療機関など詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページなどでご確認ください。

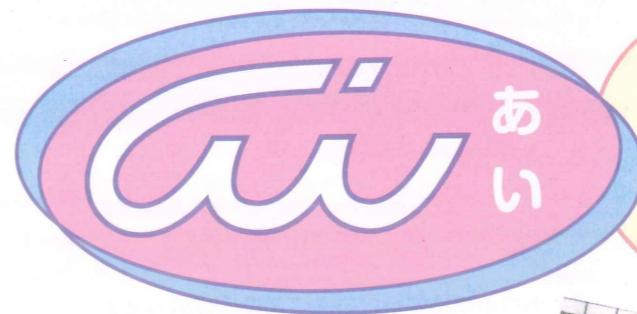
ワクチンの種類	対象	接種回数
子宮頸がん予防ワクチン	中学校1年生（13歳相当）～ 高校1年生（16歳相当）	3回
インフルエンザ菌b型（ヒブ）	生後2ヵ月以上5歳未満	各4回
小児用肺炎球菌	生後2ヵ月以上5歳未満	（接種開始月齢により回数は異なる）

## 20歳になったら 子宮頸がん検診を受けよう!

子宮頸がんはヒトパピローマウイルスに感染することでかかる病気です。予防にはワクチンの接種と、ワクチンで防ぎきれなかった病変を早く見つけるための子宮頸がん検診が必要です。

ワクチンの接種と定期的な子宮頸がん検診でより確実にあなたの体を守りましょう。

【お問い合わせ先】 保健所保健課 感染症対策係 086-803-1262



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

2011.2  
39

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町 1-1-1  
岡山市保健福祉会館 2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

# 健康市民おかやま21 スタートから8年 体にいいこと続けてますか?



「お腹の大きいお母さんや赤ちゃんをたばこの害から守るために、「たばこの煙のない新幹線を。」との声をあげたのは、岡山の愛育委員会でした。そして徐々に新幹線に禁煙車が設けられ、現在では、たばこの害は多くの人に知られ、様々なところが禁煙になっています。



# 愛育委員会では 地域に根ざした 健康づくりを すすめています!

平成15年に始まった「健康市民おかやま21」は、すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指した取組みです。各地域では活発に啓発活動に取り組み、年々この活動への関心も高まり、積極的な参加者も増えてきました。一人ひとりが生活習慣を見直し改善していくことで生活習慣病の予防につながります。一人でも多くの方が健康でいきいきと日々過ごせるように、今後も啓発活動を続けていきたいと思ひます。



## 身体活動・運動

### 「手軽にできる運動を生活に取り入れて」

私たちの中学校区では毎年「健康市民おかやま21」のイベントを開催しています。今年は運動をテーマに講師を迎え、子どもから高齢者の方まで参加していただき、手遊びをしました。いすに座ったままで手足を動かしました。しばらくすると体がぼかぼかして、みんな笑顔になりました。

毎日の暮らしの中で継続していくことが大切だと思います。



## 休養・こころの健康づくり

### 「知ることから始めよう!」

“精神保健啓発事業”を通じて精神障害やこころの健康について学ぶため、南地域の愛育委員会10地区合同の講演会を開催しました。こころの健康への関心が高まり、以後各地区単位で活動を広げています。

こころの病気は誰にでも起こり得ます。これからも正しい知識を伝え、地域のつながりを大切にしながらこころの健康づくりをすすめて行きます。



## たばこ

### 「知っていますか? たばこの害」

未成年者の喫煙は身体の未熟なときに有害物質の影響を受けやすくニコチン依存症になりやすいです。母親から子へのたばこの害は、妊娠中も出産後も子どもの発育に悪影響を与え、発育障害や周産期死亡が起こりやすくなります。

禁煙・分煙がすすみ副流煙や受動喫煙の健康被害についても知られるようになりました。愛育委員会ではたばこが未成年者や妊産婦に与える害について健康キルトや紙芝居など通じて広く啓発しています。



## アルコール

### 「適正飲酒について正しい知識を」

アルコールの害や適正飲酒について知っていただくために、寸劇をして身近な家庭での場面を演じています。その他5分野についても家族みんなで話し合えるような劇にして、私たちの思いを少しでもわかっていただけるようにと願っています。

これからも、地域の方が健康で過ごせるように愛育活動がんばっていきます。



## 歯の健康

### 「小さいときから歯を大切に」

生涯自分の歯で過ごすためには、幼児から歯の手入れが大切です。

幼児への歯の健康の取組みのひとつに、幼稚園の参観日に保護者に向けて、歯科医・歯科衛生士・保健師・愛育委員がそれぞれの立場でむし歯予防について話します。

また、おやこクラブとの交流会では、おやつに含まれる糖分について説明したり、紙芝居を見てもらったりします。



## おしらせ.etc Information

「こんにちは赤ちゃん訪問」が始まって2年…。

その頃出会った赤ちゃんは“どうしているのかな?”“大きくなったかな?”

次号より、その後の様子を紹介するコーナーを設けます。愛育委員が取材に伺ったときにはご協力をお願いします。



# あい探訪



## ほうめい 芳明学区

おやこクラブから「運動会の補助もお願いしたい…」との要望があり、今回初めて競技や子守のお手伝いをしました。当日は雨のため公民館で行いましたが、子ども達もおおいに楽しんでくれたようです。お母さん方からは、「子ども達に目が行き届いて助かりました。」との声。歯科衛生士さん推薦の歯ブラシを、おとなと子ども用を1本ずつプレゼントさせていただきました。

また、恒例のおもちつき大会ではおやこクラブのお父さん3人も加わり、10キロのおもち米をつきあげました。つきたてのお餅は水の中でちぎって、きな粉や甘辛醤油を付け、みんなでおいしくいただきました。

今後もおやこクラブとの交流を深めて、たくさんの方の元気をもらってきたいと思ひます。



## うらやす 浦安学区

小学校がフッ素洗口を始めていますので、以前から就学前の子ども達のフッ素洗口を幼稚園に勧めてきました。この度、園のご理解をいただき、6月から保健センターの歯科衛生士さんの指導に従って、開始することができました。6歳時臼歯の虫歯予防に効果があるそうで、子ども達にも「自分の歯は自分で守る…」と言う意識が芽生えて来たようで、うれしく思ひます。

幼稚園には、毎月行われている就園前児童の体験入園に、子守などのお手伝いに行っていますので、コミュニケーションがとても取りやすい環境です。

今回のフッ素洗口の経過も見守りながら、幼稚園と愛育委員会とが連携して、これからの保健活動もスムーズにすすめていこうと思ひます。



## 栄養・食生活

### 「朝ごはんを食べよう」

朝食をとらない若者が増えている昨今、「朝ごはんの大切さ」を伝えるため、幼稚園・保育園に栄養委員の仲間たちと「食べ物王国」の紙芝居をみてもらい、園児たちからはいろいろ質問がありました。

「トマトは赤いのに緑の仲間?」「豆腐は白いのに赤色の仲間?」「なんで、いただきますというの?」園児の「聞く・理解する」の熱心な態度に身の引き締まる思いで食育を推進しています。

具だくさんの味噌汁・きちんと3食・家族そろっていただきます。

