Vol. 181

健康 暮らしのヒント 専科

こんにちは保健師です

保健センター ☎82・5726

『タバコは周囲にも迷惑』―受動喫煙―

タバコを吸わない人が、知らず知らずのうちにタバコの煙を吸っていることを受動喫煙といい、最近問題になっています。喫煙している人のそばにいると、タバコを吸わない人までタバコの害を受けるからです。

ここで！保健師から問題 Question

どれが正しいでしょうか？

Q1 「副流煙」は「主流煙」に比べて有害物質が2～3倍濃度が
①高い ②低い

Q2 夫が喫煙する場合、喫煙していない妻の肺がん死亡率は
①ほとんど変わらない
②1・6倍から2・1倍も高くなっている

Q3 非喫煙妊婦の受動喫煙の胎児に対する影響は
①ある ②ない

受動喫煙がなぜタバコの害になるの？

タバコに火をつけたとき、先から立ちこめる煙を「副流煙」、喫煙者が吸い込む煙を「主流煙」と呼びます。副流煙はアンモニアなどの刺激性ガスを多く含み、眼やのどの粘膜に刺激を与えます。また、副流煙にはタール、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙に比べて、2～3倍も濃度が高いのです。換気の悪い部屋で喫煙すると、室内の空気がタバコの煙で汚染され、受動喫煙によって、タバコを吸わない人の健康までおびやかされます。とくに、感受性の高い赤ちゃんや子ども、老人や呼吸器疾患の人に対する影響は気をつけなければいけません。

周囲への影響は？

妻が喫煙していなくても、夫が喫煙している場合、夫婦ともに喫煙していない妻に比べて、肺がんの死亡率が1・6倍から2・1倍も高くなっています。

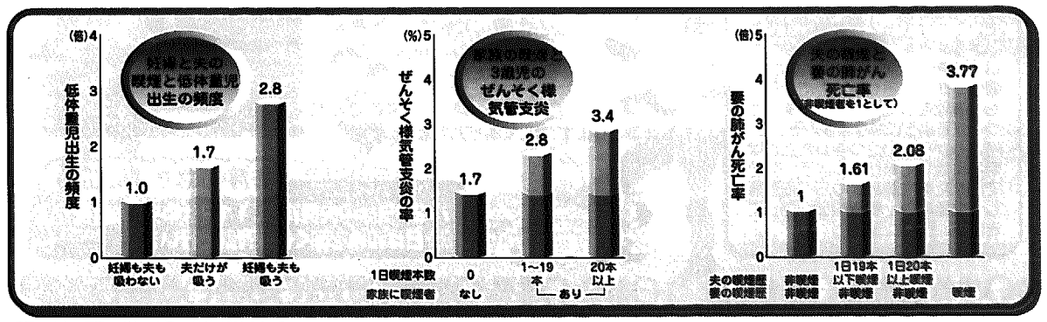
家族が喫煙する場合の子どもへの影響は、母親が喫煙者の場合、生後1年以内に肺炎で入院する率が高くなっていること、また、家族に喫煙者がいる3歳児のぜんそく様気管支炎の率は、家族に喫煙者がいない場合に比べて、1・5倍から2倍も高くなっていることがわかります。

タバコを吸わない妊婦への受動喫煙による胎児への影響

非喫煙妊婦の受動喫煙の胎児に対する影響は、妊婦自身の喫煙の影響ほど強くはありませんが、いくつかの研究で影響が報告されており、夫も妊婦も喫煙しない場合に比べて、夫のみが喫煙している場合の低体重児の頻度は1・7倍高くなり、夫も妊婦も喫煙している場合は2・8倍も高くなっています。

これだけは守りたい！喫煙マナー

喫煙者は自分の健康に責任を持つとともに、周囲の非喫煙者に迷惑をかけないようにすることが必要です。気持ちよく生活していくために、ちょっとした気配りを心がけましょう。



クイズの答え Q1：① Q2：② Q3：①

栄養教室 平成15年度 参加者募集

「自分の健康を考える、家族の健康を考える、自分の地域の健康を考える」をテーマに食生活を通じて健康づくりの担い手を養成する栄養教室を、下記のとおり開催します。多数のご参加をお待ちしています。

■内　容
栄養・運動・休養・環境についての講話、調理実習、実技、施設見学
※教室で使用するテキスト代1,155円は自己負担とさせていただきます。

■対　象
健康づくりに興味があり、食生活改善推進委員として地域で活動してみたい方。教室ではほぼ全課程に参加できる方。
※各会場へは、役場庁用車で送迎いたします。

■申込み・お問い合わせ
6月20日(金)までにお申し込みください。

岩室村福祉保健課 保健係
☎82-5726

時間：午前9時30分～午後3時

回	日程	会場
1	平成15年 7月25日(金)	分水町保健福祉センター
2	8月27日(水)	岩室村公民館
3	9月29日(月)	分水町保健福祉センター
4	10月20日(月)	燕市保健センター
5	11月21日(金)	吉田町保健センター
6	12月18日(木)	吉田町保健センター
7	平成16年 1月23日(金)	燕市保健センター
8	2月24日(火)	岩室村公民館
9	期間中1回 市町村実習(実際に食生活改善推進委員の活動を見学します)	

Dental Healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま～す。
(3月28日健診より)

本間 円茄(まどか)ちゃん
(岩室)

加藤 真央(まお)ちゃん
(和納11区)

藤田 桃矢(とうや)くん
(和納6区)

海津 美音里(みおり)ちゃん
(和納8区)

伊藤 うららちゃん
(和納3区)

※写真を希望される方は保健センターまで

平成15年度の年金額は？

国/民/年/金からのお知らせ

平成15年度の年金額は、平成14年の消費者物価指数が前年に比べ0.9%下落したことから、平成12年度から平成14年度まで特例法により据え置かれたマイナス1.7%と合わせ、2.6%の減額改定となるところですが、現在の社会経済情勢を考慮し、平成14年分の0.9%のみが引き下げられました。

【お問い合わせ】
三条社会保険事務所
☎0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係 まで

平成15年度の年金額表

年金の種類	年金額(円)	月額(円)
老齢基礎年金	797,000	66,417
障害基礎年金(1級)	996,300	83,025
(2級)	797,000	66,417
遺族基礎年金(子1人)	1,026,300	85,525
基本額	797,000	
加算額	229,300	
老齢福祉年金	408,300	34,025

イヌありくん

住民課 ☎82・5713