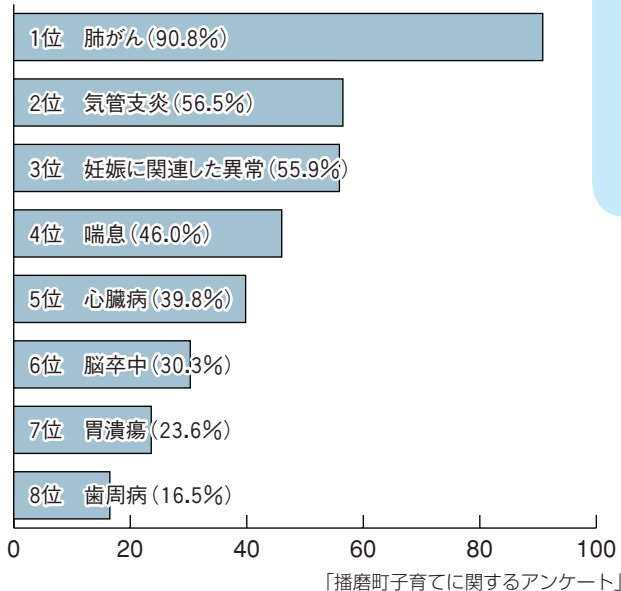


意外と知られていないたばこの怖さ

「たばこは健康に良くないっていうけど、肺がんになるかもって位でしょ？」と思っている方。たばこは吸い続けると、肺がん以外にも様々な病気のリスクを恐ろしく高めます。喫煙が及ぼす影響について調べたところ、肺がんについては90.8%でしたがそれ以外の病気については、意外に知られていないものが多いという結果でした。「はりま健康プラン」の中では、喫煙が及ぼす健康の影響についての十分な知識の普及を目標にしています。

体へのたばこの影響

知っているものの割合



脳 神経系を刺激
脳の動きを低下
脳動脈硬化・脳卒中

口 口臭・歯石
歯の黄ばみ
歯周病・歯肉炎

頭 薄毛・抜け毛

肩 血流低下から
肩こり

肌 皮膚温低下
しわ・黒ずみ

胃 胸やけ・吐き気
胃潰瘍・がん

腸 十二指腸潰瘍
下痢・便秘

血管 血管収縮
動脈硬化
高血圧

気管肺 痰・咳・喘息
気管支炎
がん

心臓 心筋梗塞
狭心症

肝 がん
肝硬変

精子 (男性) 精子の数の減少
(女性) 不妊
流産・早産
胎児への悪影響

やめたいあなたの禁煙サポート教室 参加者募集

▶日程 11月15日(月)

①	午後1時30分
②	午後2時
③	午後2時30分
④	午後3時

※時間は申し込み時にご予約ください。

▶場所 福祉会館

▶内容 禁煙をするあなたに、その時期に合ったアドバイス・相談をします。期間は3ヵ月です。初回の面接で、後は電話かメールにてサポートしますので、忙しい方も安心!

※簡単な検査も致します。(2種類)
・吐く息の中に一酸化炭素がどれだけ含まれているか
・体のニコチン濃度の測定(尿検査)



▶申し込み・問い合わせ 11月10日(水)締め切り
健康福祉課 ☎0794(35)2362

たばこの煙について

たばこの煙には、体に害のある物質が、分かっているだけでも200種類以上含まれています。吸う人が吸い込む主流煙(しゅりゅうえん)と周りにいる人が吸い込む副流煙(ふくりゅうえん)があります。副流煙には有害な物質が、主流煙より多く含まれます。中でも毒性が強いのは、ニコチン、タール、一酸化炭素の3つでニコチンや一酸化炭素が体に入ると、血管が縮むなどして血液の流れが悪くなってやる気がなくなったり、集中しにくくなったりします。ニコチンには一度吸い始めるとなかなかやめられなくなる性質もあります。

副流煙と主流煙との有害物質の比較

(フィルター付きたばこ1本の発生量 単位mg)

成分	副流煙	主流煙	副流煙/主流煙(比)
タール	34.5	10.2	3.4
ニコチン	1.27	0.46	2.8
一酸化炭素	148	31.4	4.7

厚生労働省「喫煙と健康」

たばこについて考えよう 吸い始めの低年齢化が心配

子どもが、たばこを吸うことを防ぐための教育が広がり始めています。吸い始めの年齢が下がってきたと心配されているからです。

播磨町では次代を担う子どもたちが生涯を通じて健やかに過ごせるように、親子で喫煙について考えるきっかけになればと、平成15年に幼稚園児5歳児クラスに絵本「グッバイ!『モクモク』王様」を配布しました。

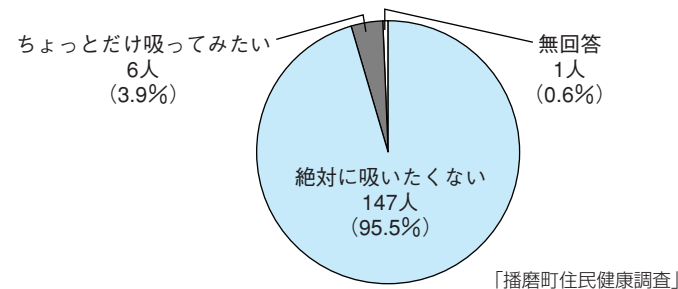
「グッバイ!『モクモク』王様」

たばこをやめられなくて悩む王様や、それを心配するまわりの人たちの禁煙への協力の様子を分かりやすく紹介。「みんな、大きくなって絶対たばこを吸わないでね」と呼び掛ける内容です。



子どものアンケートより

あなたは大きくなったらたばこを吸いたいですか?



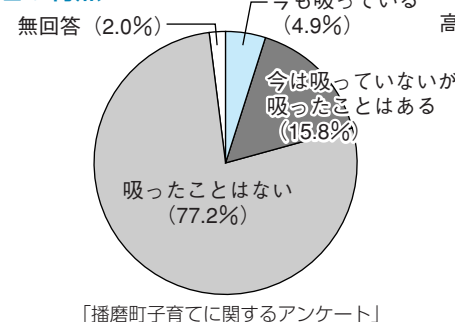
おうちに一緒に住んでいる人へのメッセージ
(多かったもの)

- ・たばこは体に悪いよ
- ・たばこは絶対に吸わないでね
- ・たばこで火事になる
- ・おいしいものが食べられなくなる
- ・たばこは臭いからやめてほしい

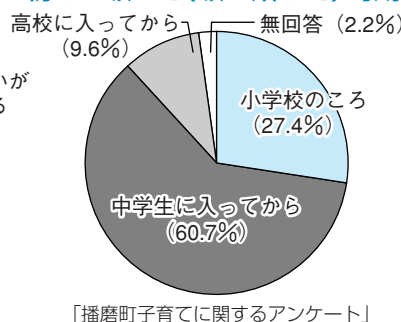
初めの1本に手を出さないで!

中学3年生と高校2年生にたばこを吸ったことがあるかを調べたところ、約5人に1人は喫煙経験がありました。初めてたばこを吸った時期として、中学生に入ってからの最も多く、小学校のころからの順でした。また喫煙のきっかけをみると、「友達や先輩にすすめられて」が最も多く、「親が吸っているのをみて」が次いで多い。大人はニコチン依存になるまでは何年もかかりますが、成長期の子どもは有害な物質の影響を受けやすく、2週間から3ヵ月くらいでなってしまうことも多いです。初めの1本を吸わないように、早いと思うかも知れませんが、幼稚園の時期からたばこについて家庭で考えることが大切です。

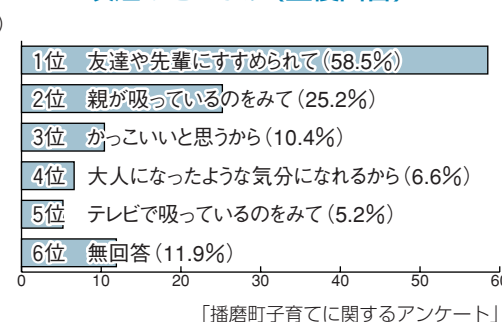
喫煙の有無



初めて吸った(吸い始めた)時期



喫煙のきっかけ(重複回答)



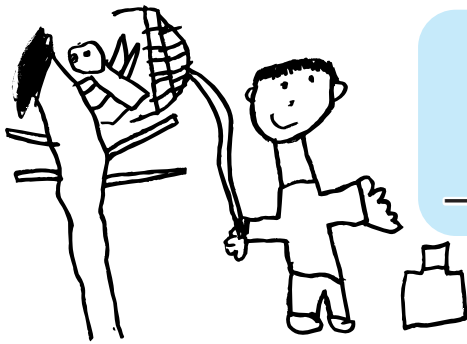
知っていますか？

全国幼稚園ウィーク in はりま

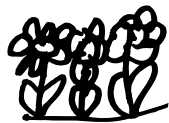
11月13日(土)～19日(金)

はりまの元気っ子 あつまれ～!!

～自分たちの町をきれいにしよう!～



～この道を通るよ～



出発時間

蓮池幼稚園 午前9時30分
播磨西幼稚園 午前10時
播磨幼稚園 午前10時

集合時間
午前11時
みんなでお弁当を
食べるよ

11月17日(水)〔雨天の時は18日(木)〕に、播磨幼稚園、蓮池幼稚園、播磨西幼稚園の5歳児がそれぞれの園から役場隣にある向ヶ池公園までの間を、地域の人たちと一緒に歩きながら、町をきれいにします。

幼稚園と全園児を紹介するパネル展示

見に来てね!!

- ▶ 期間 11月15日(月)～19日(金)
- ▶ 場所 役場ロビー
- ▶ 内容
 - ・それぞれの幼稚園の紹介
 - ・全園児の写真
- ▶ 問い合わせ 各幼稚園
 - 蓮池幼稚園 ☎078(942)8328
 - 播磨西幼稚園 ☎0794(35)3265
 - 播磨幼稚園 ☎0794(37)0729



子育て支援センター であいの塔

みんなで話そう 子育て井戸端談議パートII

～みんな聞いて私の子育て、聞かせてあなたの子育て～

子育てをしながら日ごろ思っていること、こんな子育てができればいいな。あなたの夢や願い。今、こんなことで困っているの…いい知恵を貸して！
子育て真っ最中の皆さん、今感じていることを話し合いませんか。昨年に引き続き、子育て井戸端談議パートIIを開きます。
子育てを、今よりもっとゆったり楽しみながらできるように、みんなでざくばらんに話し合い交流していきますので気軽に参加してください。申し込みはいりません。当日、直接会場へお越しください。

- ▶ 日時 11月9日(火) 午前10時～11時30分
- ▶ 場所 子育て支援センター であいの塔ホール
- ▶ 保育の申し込み・問い合わせ
 - 子育て支援センター ☎078(944)0717
 - 健康福祉課 ☎0794(35)2362



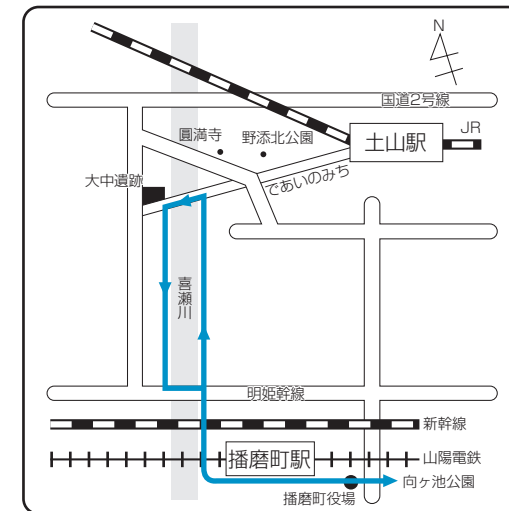
保護者と離れられる子どもは、おやさろんでボランティアにより保育をします。事前に子育て支援センターへお申し込みください。

はりま健康プラン 「とびっきり遊歩」情報

人気ウォーキングコース☆みんなで歩こう喜瀬川沿い(4キロ)

- ▶ 日時 11月27日(土)
受付時間：午前9時30分～9時45分
開始時間：午前10時(雨天中止)
- ▶ 集合場所 向ヶ池公園(役場北隣)
※事前申し込み不要
- ▶ 持ち物 水筒、帽子、タオルなど
- ▶ 対象者 どなたでもご参加ください。
ただし、健康管理や交通安全への配慮は自己責任でお願いします。
- ▶ 主催 はりま健康プラン 「とびっきり遊歩グループ」
- ▶ 問い合わせ 健康福祉課 ☎0794(35)2362

向ヶ池公園から喜瀬川沿いを北へ歩き、大中遺跡で折り返します▼



▼去年は新島まで歩いたよ



～健康パスポート 日本一周の実況中継～

健康パスポート配布数は現在およそ930冊！
皆さん続いていますか？

第1ポイント 静岡到着 55人

第2ポイント 盛岡到着 25人

第3ポイント 函館到着 4人

第4ポイント 京都到着 2人

第5ポイント 長崎到着 0人

播磨大中国古代の村から出発

「はりま健康パスポート」は役場、各コミセンで配布しています。皆さんもウォーキングで心と体の健康づくりをしませんか。各ポイントに到着した方には続きのパスポートを役場にてお渡ししています。一緒に日本一周を目指しましょう!!