

## 5月31日～6月6日は禁煙週間です

「煙のない健康的な社会づくり」をテーマに、5月31日(日)～6月6日(土)の期間で禁煙週間が実施されます。たばこの煙にはニコチン、種々の発がん性物質・発がん促進物質、その他多種類の有害物質が含まれています。たばこの煙は、喫煙者本人が吸い込む「主流煙」よりも、たばこの先から立ち上がる「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいます。他人のたばこの煙を吸い込む「受動喫煙」により、たばこを吸わない人も吸う人と同様に、健康に様々な害を受けます。この機会にたばこと健康について考えてみてはいかがでしょうか？

### 【たばこのリスク】

- ① 喫煙は、肺がんをはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、肺疾患、消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。
- ② 受動喫煙によって、たばこを吸わない人も各種がん、呼吸器疾患、虚血性心疾患などの病気にかかる危険性が高まります。
- ③ 喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。
- ④ 妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症の率が高くなります。
- ⑤ 親が喫煙すると、子どもが呼吸器疾患や乳幼児突然死をおこす率が高くなります。



## 平成21年度 特定健診 6月分 日程表

月 日	場 所	受 付 時 間
6月 9日(火)	桜ヶ瀬公民館	9:00～9:15
6月 9日(火)	入船公民館	10:30～11:00
6月11日(木)	岩屋公民館	9:00～10:30
6月12日(金)	岩屋公民館	9:00～10:30
6月14日(日)	津久見市民会館	9:00～10:30
6月19日(金)	八戸公民館	9:30～10:00
6月23日(火)	畑地区集会所	9:00～9:15
6月23日(火)	志手町公民館	10:15～10:30
6月24日(水)	門前会館	9:00～9:15
6月24日(水)	小園会館	10:15～10:30
6月25日(木)	岡町公民館	9:00～9:15
6月25日(木)	地藏町集会所	10:15～10:30
6月26日(金)	青江区公民館	9:00～10:30
6月30日(火)	川内会館	9:00～9:15
6月30日(火)	岩屋口公民館	10:15～10:30

※ 特定健診を受診するには、「受診券」・「健康保険証」が必ず必要になりますので、お忘れのないようご持参してください。

※ 血糖検査等がありますので、前日夜9時以降は何も食わずに受診してください。

※ 健診の前日はアルコールの摂取や、激しい運動は控えてください。

● 問い合わせ先／健康推進課 国保年金班 ☎82-4147

