

みんなでつくる受動喫煙のない社会

喫煙は、健康に悪影響を及ぼすことはよく知られています。肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などにかかるリスクを高め、新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクであるとの報告もあります。

また、たばこを吸わない人も身の回りのたばこの煙を吸わされてしまう、受動喫煙にリスクがあることが分かっています。

◎受動喫煙の影響

- ・肺がん
- ・心筋梗塞・狭心症、脳卒中
- ・乳幼児突然死症候群
- ・子どもの喘息の既往など



受動喫煙による死亡者数
(厚生労働省より)

1万5000人
(年間 / 推計)



健康増進法が改正され、受動喫煙防止が強化

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙で健康を損なうことを防がなければなりません。

受動喫煙による健康への影響が大きい子ども、患者などに配慮し、望まない受動喫煙をなくすという観点から健康増進法が改正され、2020年4月から多数の人が利用する施設について、原則、屋内禁煙とすることが義務付けられました。

◎たばこを吸う人へ

- ・喫煙できる場所かどうか、確認しましょう
- ・周りに人がいないか、確認しましょう

禁煙したい気持ちがある人へ

「ニコチン依存症」は自力ではなかなか抜け出しにくいものですが、禁煙により病気のリスクが減らせることが分かっています。

禁煙したくてもできない時は、ぜひ禁煙外来(医療機関) やかかりつけの医療機関へ相談しましょう。



しまばら食育レシピ

チンジャオロース

作り方 (レシピ提供：島原市食生活改善推進員協議会)

- ①豚肉、ピーマン、タケノコは細切りにする
- ②ボウルに豚肉とAの調味料を入れ、よく揉み込み、全体になじんだら片栗粉を入れて混ぜ合わせる
- ③フライパンに油を熱し、肉をほぐし炒め、ピーマンとタケノコを加えて炒める
- ④Bの調味料を入れ、手早く炒め合わせる

材料 (4人分)

・豚もも肉 (薄切り)	200 g	A	・酒	小さじ2
・ピーマン	大2個 (100 g)		・黒コショウ	少々
・ゆでタケノコ	120 g	B	・酒	大さじ1
・片栗粉	小さじ2		・しょうゆ	大さじ1
・サラダ油	大さじ2		・オイスターソース	大さじ1
			・砂糖	小さじ2



料理のワンポイント

旬のピーマンとタケノコを使った噛むかむレシピです。よくかむことで消化を助け、胃腸の働きを正常に保つ効果があります。夏バテ予防にも◎





高齢者肺炎球菌感染症の 予防接種

肺炎球菌性肺炎は、大人の肺炎の中で3～4割を占め、特に高齢者の重篤化が問題になっているため、ワクチン接種の一部助成を行っています。

▶対象者

過去に23価肺炎球菌ワクチンを一度も接種したことがない人(自己負担での接種を含む)のうち、下記の①または②に該当する人

① 65歳から100歳までの5歳刻み
※令和3年4月1日までに(65、70、75、80、85、90、95、100)歳になる人

② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の障害およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の低下により、日常生活を極度に制限される人

▶自己負担額

申請後の自己負担額 5000円
※生活保護世帯の人は、福祉課発行の「生活保護受給証明書」の提出があれば無料で接種できます

▶申請窓口

市保健センター、有明保健センター、保険健康課、有明支所、三倉出張所

特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けた夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部助成を実施しています。

▶対象となる治療

平成27年4月以降に受けた体外受精、顕微授精

▶助成金額

特定不妊治療費から県助成金を差し引いた額で、1回あたり10万円が限度(令和2年3月31日以前の治療開始の場合は5万円が限度)

※対象者や助成回数、申請方法など詳しい内容は、市保健センターに問い合わせてください

「健康づくり推進員」募集

健康で元気に暮らせるまちづくりを目指し、健康づくりのためのボランティア活動を行う「健康づくり推進員」を募集しています。

- ▶募集要件 島原市民で研修会に参加し、ボランティア活動ができる人
- ▶申込期限 8月14日(金)
- ▶申し込み先 市保健センター

集団健診(検診)の見合わせ

7月1日(水)～13日(月)に実施を予定していた「特定健診」と「結核・肺がん検診」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、集団健診(検診)の実施を見合わせています。

特定健診は、医療機関での個別健診で受診(要予約)をお願いします。
また、結核・肺がん検診は、8月～11月に個別検診を実施予定です。

高次脳機能障害に関する相談

脳卒中や交通事故などで脳にダメージを負った後、次のような症状が表れ、日常生活や社会生活に支障をきたしやすくなる障害です。
・新しいことが覚えられない(記憶障害)

- ・落ち着かず集中できないため、物事がはかどりにくい(注意障害)
 - ・段取りよく、目標を立てて達成できにくい(遂行機能障害)
 - ・状況に適した行動が取りにくく、感情のコントロールが難しい(社会的行動障害)など
- 障害が外見上目立たないため、本人も気づきにくく、周囲からの理解も得られにくいという特徴があります。

このような症状のため、生活や仕事などで困っている人は気軽に相談してください。

▶問い合わせ先

県南保健所 ☎62-3289
県高次脳機能障害支援センター
(☎095-844-5515)

精神保健福祉相談

「眠れない、気分の落ち込みが続く」、「薬物・アルコール・ギャンブル依存」、「思春期特有の悩みなのか病気なのか判断できない」などの症状がある人や家族の相談を受け付けます。

▶と き

- 精神科医師による相談(予約制)
- ① 4、5、7、8、10、11、1、2月
火曜 14時～17時
- ② 6、9、12、3月
木曜 14時～17時
- 保健所職員(保健師、作業療法士など)による相談
月～金曜 9時～17時

▶ところ 県南保健所

▶申し込み・問い合わせ先
県南保健所 ☎62-3289

小児の日曜診療所

☎ 63-0202 (受付時間のみ)

※必ず電話受付後に来院してください

- 対象者 中学生以下の小児 (内科疾患のみ)
- 診療場所 長崎県島原病院 小児科外来室
- 診療時間 土曜の18:00～日曜の17:00
- 受付時間 土曜の17:30～日曜の16:30



小児救急電話相談

夜間お子さんが急な病気やケガで困ったときは電話をしてください。看護師や医師が電話でアドバイスします。

短縮ダイヤル # 8000

または ☎ 095-822-3308

毎日18時～翌朝8時

※日曜・祝日は24時間対応

