

## 1月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略

●日時 15日(火) 午後7時～  
(準備運動を含め約1時間。雨天の場合は中止)

●場所 運動公園内元気ロード

●対象 誰でも

●参加費 無料

☎保健センター ☎63-1133  
社会教育課 ☎63-1681

あなたの善意、お待ちしております  
愛の献血

●4日(金)

▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時

●29日(火)

▽ポリテクセンター荒尾  
午前9時30分～11時45分  
※400mlのみ、体重50kg以上の人  
☎保健センター ☎63-1133

### 1月～2月は はたちの献血キャンペーン

献血者が減少しがちな冬期は、輸血用血液不足がおきやすい季節です。1月と2月は、成人式を迎えるはたちの若者を中心に、多くの人に献血を呼びかけています。若い人で献血をしたことがない人は、ぜひご協力をお願いします。

## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽に相談ください。

●8日(火)

▽保健センター  
午前10時～10時45分

●10日(木)

▽中央公民館  
午前10時～11時30分  
☎保健センター ☎63-1133

## 1月から無料クーポンによる 大腸がん検診が始まります

☎保健センター ☎63-1133

対象者には、大腸がん検診の無料クーポンと検診手帳を1月4日から送ります。

●対象者 荒尾市に住居登録をしている下の表の年齢の人

年齢	生年月日
41歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47年(1972)年4月1日
46歳	昭和41(1966)年4月2日～昭和42年(1967)年4月1日
51歳	昭和36(1961)年4月2日～昭和37年(1962)年4月1日
56歳	昭和31(1956)年4月2日～昭和32年(1957)年4月1日
61歳	昭和26(1951)年4月2日～昭和27年(1952)年4月1日

※対象者のうち、平成23年5月に実施した集団がん検診で、大腸がん検診をすでに受けた人は今回の検診を受ける必要がありませんので、クーポンは送っていません。

●実施期間 1月10日(木)～2月16日(土)

●検診方法

同封している容器に2回分の便を採り、クーポン券を同封して郵送で提出してください。

●注意事項

このクーポン券は、平成24年4月20日現在で荒尾市に住居登録をしている対象者に送っています。平成24年4月21日以降に荒尾市へ転入した人は、保健センターにお問い合わせください。

## 対象者年齢限定 無料クーポンによる 子宮がん・乳がん検診を実施中です!

平成24年7月から、無料クーポン券による子宮がん・乳がん検診を実施しています。まだ受診していない人は、ぜひ受診してください。検診期間は2月28日(木)までです。

検診期間の後半になると予約が込み合いますので、早めの予約と受診をお願いします。

対象者には平成24年6月に無料クーポン券と検診手帳を送っています。紛失などによる再発行もできますので、保健センターまでお問い合わせください。

子宮頸がんは20～30歳代に増加傾向にあり、乳がんは50歳前後でピークを迎えます。日頃から健康的な生活習慣で病気を予防し、早期発見のため検診を受けましょう!

## 子どもの前で、タバコが吸えますか?

～受動喫煙をゼロに!～

series for Healthy life  
健康って気持ちいい!  
vol.34



タバコの煙には、放射線物質や発がん物質など、約4,000種類以上の化学物質が含まれていて、肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、心臓病をはじめとするさまざまな病気になる危険性を高めます。

また、タバコの先から出る副流煙には、タバコを吸う人が吸いこむ主流煙より、数倍～数十倍の有害物質が含まれていますので、タバコを吸わない人であっても周囲に吸う人がいれば、煙で健康への影響を受けることになります。

注意欠陥多動性障害 (ADHD)

知能低下

耳疾患 (中耳炎など)

呼吸器症状 (咳、痰など)

急性呼吸器感染症

より重症度の高いぜんそく発作

肺の発達の遅れ

乳児突然死症候群 (SIDS)

乳幼児・児童

成人

心疾患 (1.25～1.3倍)<sup>※1</sup>

肺がん (1.2～1.3倍)<sup>※2</sup>

### 家や職場で受動喫煙にさらされる人のリスク

※1「心筋梗塞」のリスクを高めるような循環器系の急性悪影響があります。  
※2「この濃度までは安心」という水準はなく、短い時間の受動喫煙でも危険な場合があります。

出典：米国CDCホームページをもとに改変(2006)

タバコの煙の近くにいる  
子どもへの影響ってあるの?  
病気になるのはパパ? それともボク?

親の喫煙は、発達途中の子どもに影響があります。

タバコの煙の影響が最も出やすいのは、鼻・喉・気管などの空気の通り道に当たる部分、目や耳など煙にさらされる部分です。受動喫煙で子どものアレルギー性鼻炎、気管支炎、ぜんそく、肺機能の低下、中耳炎のリスクが高くなることが分かっています。

タバコをやめたらどうなるの?

一番感じる禁煙のメリットは、体力の回復です。運動時の呼吸が楽になるだけでなく、全身の若返りが期待できます。

出典：How To 受動喫煙ゼロ

☎保健センター ☎63-1133