



5月31日は世界禁煙デー

5月31日(水)～6月6日(火)は禁煙週間

毎年5月31日は世界保健機構(WHO)が定める「世界禁煙デー」、また5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。今年度の禁煙週間は「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマとしています。これを機にご自身、周囲の人の健康を守る、思いやりのある行動をとりましょう。問合せ 健康推進課成人保健係 ☎042・497・2076

たばこには有害物質がたくさん!

たばこの煙には5,300種類以上の化学物質が含まれ、有害物質は約200種類に及びます。なかでもニコチン・タール・一酸化炭素は3大有害物質と言われ、高血圧や高血糖をはじめとする生活習慣病や動脈硬化などの他、発がん性物質による肺がん・胃がん・すい臓がん・食道がんなど、健康へさまざまな害を及ぼすことがわかっています。またニコチンは、薬物・アルコールと同等か、それ以上に危険な依存性を持っています。

たばこによる健康リスク

動脈硬化の進行による心疾患・脳卒中

高血圧・脂質異常・高血糖をはじめとした生活習慣病

肺がん・食道がん...



たばこの害は周りの人にも……

◆受動喫煙

たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。特に、たばこの火から立ち上る煙の「副流煙」は、たばこを吸う人が吸う煙(主流煙)よりも有害物質が多く含まれ、その影響が問題となっています。

受動喫煙は気管支喘息やCOPDなどの呼吸器疾患の他、糖尿病やメタボリックシンドロームのリスクが増加するとされています。また、子どもが受ける受動喫煙では、中耳炎や気管支喘息・呼吸器感染症を大幅に増やすリスクも報告されています。

COPDを知っていますか?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる呼吸器系の病気です。おもな原因は長期にわたる喫煙で、咳や痰がらみ・息切れの症状から、最終的には日常生活が困難になります。

一度肺が壊れると、肺自体の機能は元には戻りません。COPDリスクチェックのいくつかの症状に思い当たる方は、医療機関を受診しましょう。



受動喫煙防止ロゴマーク

COPDリスクチェック

- 1日に何度も咳が出る。
- 呼吸をすると、ゼイゼイ・ヒューヒューと音がする。
- 息切れしやすい。
- 黄色や粘り気のある痰が出る。
- たばこを長期間吸っている(吸っていた)。
- 40歳以上である。

参考:東京都福祉保健局「COPDのしおり」

◆残留受動喫煙(サードHANDSモッキング)

受動喫煙のタイプとして近年注目されているのが「残留受動喫煙(サードHANDSモッキング)」です。喫煙されていた部屋や喫煙者の呼気・衣服などには、たばこ臭とともに有害物質が残っており、それに長時間さらされ頭痛などの体調不良を引き起こすことです。たとえ換気扇の下でたばこを吸っても、空気清浄機を使っても、

有害物質は室内や衣服に残ります。小さな子どものそばや寝室で喫煙しないのはもちろん、屋外で喫煙した場合は着替えてから子どもと触れるようにしましょう。

家族と自分の健康のためにも、禁煙教室や市内の禁煙外来などを利用して、この機会に禁煙にチャレンジしましょう。

新体力テスト

文部科学省作成の新体力テストにより、体力を測定します。その他、体組成計測や血管年齢測定、体力増進・維持のアドバイスもあります。

対象 市内在住・在勤・在学の20歳～64歳の方(20歳未満・65歳以上の方も参加できますが、正確な診断は出せませんのでご了承ください)

日時 6月4日(日)午前の部 午前9時～9時30分に受け付け・午前11時30分終了予定

※直接会場へ。問合せ 生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001

「自分らしく生きる」雨宮処凛氏講演会

生きづらい、働きづらい世を生き抜くために、何をどのようにすればいいのかを考える、女性と仕事を考えるシリーズ講座第1回です。どなたでも参加できます。ぜひお越しください。先着40人。

日時 6月24日(土)午後2時～4時

場所 男女共同参画センター1 講師 作家・活動家 雨宮処凛氏

※第2回は7月22日(土)開催。詳細は市報6月15日号でお知らせします。

※保育あり(6か月～就学前、先着10人)。ご希望の方は、事前に申込みください。

※手話通訳付きです。

申込み・問合せ 5月16日午前9時から電話で男女共同参画センター ☎042・495・7002(土・日曜日を除く午前9時～午後5時)

風かおる! 田植え体験と車山高原ガイドツアー

1日目は田植え体験の他、長門牧場祭への参加や御泉水自然園で自然を満喫します。2日目は車山高原をガイドと一緒にハイキングして楽しみます。秋には収穫されたお米を食べる予定です。

対象 市内在住・在勤の方。先着30人(最少催行人数16人)

日時 5月27日(土)午前7時～28日(日)午後5時(予定)

集合・解散場所 清瀬駅北口

西友前 宿泊 清瀬市立科山荘(長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野)

費用 おとな1万2千円・小学生7千円・幼児5千円(泊4食付き・保険料込み)

※立科山荘にてお支払いください。カード不可。

申込み・問合せ 電話で生涯学習スポーツ課 ☎042・495・7001へ

東日本大震災による避難者の上下水道料金の減免期間延長

市内に避難し、居住している方や避難者が同居している世帯を対象に、水道・下水道料金の減免措置期間を延長します。

減免期間 平成30年3月31日(土)まで

※減免額・申請手続きなど、詳しくは左記へ。問合せ 東京都水道局多摩お客様センター ☎0570・091101または ☎042・548・5110

危険物安全週間

身の回りには、灯油をはじめ化粧品や接着剤など危険物を含む製品がたくさんあり、間違った使い方や毎年火災が発生しています。身の回りの危険物の安全な使用・保管方法を再確認しましょう。

なお清瀬消防署では、危険物安全週間に合わせ、6月12日(月)午前10時から、清瀬水再生センター(下宿三丁目)で消防演習を実施します。ぜひお越しください。

※直接会場へ。問合せ 清瀬消防署 ☎042・0119

乳がん・子宮がん検診

◆乳がん検診 対象 市に住民登録のある40歳以上の女性(昭和53年3月31日以前生まれ)で、昨年度に市の乳がん検診を受けていない方(検診は2年に一度)。前期先着千人・後期先着400人

◆子宮がん検診 対象 市に住民登録のある20歳以上の女性(平成10年3月31日以前生まれ)で、昨年度に市の子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に一度)。前期先着850人・後期先着350人

場所 宇都宮病院 きよせの森コミュニティクリニック 谷眼科・風間内科

費用 頸がん検診千円・体がん検診(条件あり)千円

検診期間 いずれも7月1日(土)～12月28日(木)

※乳がん検診・子宮がん検診ともに60歳以上の方は無料。また世帯全員が住民税非課税・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象者はその証明書を出せば無料です。

申込み・問合せ 乳がん検診・子宮がん検診いずれも、前期は5月15日から6月15日まで、後期は8月15日から9月7日まで直接窓口、電子申請、またははがき(左記の記入例参照)で、健康推進課健康推進係 ☎042・497・2075へ

はがき記入例

〒204-8511	子宮がん検診または乳がん検診申込み
清瀬市	1 住所
健康福祉部	2 氏名(ふりがな)
健康推進課	3 生年月日
行	4 電話番号
	5 受診希望の医療機関名

表面 裏面