

# いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

## 10月 保健行事予定

### 母子手帳交付について

保健師が不在の場合もあります。事前に連絡をくださるようお願いいたします。

### 【キッズルーム】

毎月2回、保健福祉センターを遊び場として開放しています。  
とき 10月6日(木)・21日(金)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 就学前のお子さんと保護者  
時間 10:00~16:00

### 【5歳児健診】

とき 10月19日(水)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H18年8月~11月生のお子さん  
受付 13:00~13:15



### 【赤ちゃん教室】

とき 10月26日(水)  
ところ 保健福祉センター  
対象者 H22.12月生  
H23.3・5月生  
受付 13:30~13:45

### 【健診結果説明会】

とき 10月12日(水)  
ところ 白糠いさりび館  
対象者 9月10日・12日に住民健診を受けた方  
時間 9:30~16:30

### 《日本脳炎 集団予防接種》

とき 10月18日(火)  
対象者 平成22年9月末までに1期初回2回接種を終了した方 **\*対象者にはご案内します**  
受付 13:00~13:15

### 《個別予防接種》

|           |           |              |
|-----------|-----------|--------------|
|           | 東通診療所     | むつ市内・村指定医療機関 |
| B C G     | 10月3日(月)  |              |
| 三種混合      | 10月11日(火) | 10月28日(金)    |
| 麻疹・風疹(混合) | 10月31日(月) | 10月7日(金)     |

|      |                          |             |
|------|--------------------------|-------------|
|      | 指定医療機関                   | 受付時間        |
| 東通村  | 東通村診療所<br>★実施場所：保健福祉センター | 13:30~14:00 |
| むつ市内 | ちばクリニック *1               | 14:00~15:30 |
|      | どんぐりこどもクリニック             | 14:00~15:30 |
|      | 菊池医院                     | 13:30~14:30 |

佐藤小児科は閉院しましたので、他医療機関をご利用ください  
※1ちばクリニックで麻疹風疹4期(高校3年生対象)を接種する場合には事前の予約が必要です。  
注：やむを得ない事情で、広域の予防接種を希望する場合は、いきいき健康推進課までお問い合わせください。

### 【住民健診のお知らせ】

| とき        | ところ         | 健診内容  | 受付                                  |
|-----------|-------------|---|-------------------------------------|
| 10月3日(月)  | 石持活力倍増センター  | 総合健診<br>(特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん、<br>肝炎ウイルス、子宮・乳がん) | 早朝健診 7:00~9:00<br>婦人科検診 11:30~13:00 |
| 10月24日(月) | 古野牛川 しろさいの館 |   |                                     |
| 10月25日(火) | 入口 かしわの館    | 複合検診(特定健診、胃・肺・大腸・<br>前立腺がん、肝炎ウイルス)            | 早朝健診 7:00~9:00                      |



### 保健師のつぶやき ~タバコ~



今回は「タバコの害」についてお知らせしたいと思います。タバコを吸う方なら『タバコは体に良くない』『煙も周りに迷惑をかける』と一度は言われたことがあると思います。では、いったいどのように体に影響があるのでしょうか？

まず、喫煙している方又は喫煙したことがある方は次の計算をしてみましょう。

1日の喫煙本数×喫煙した年数=★ (例:1日20本×30年=600)

この★があなたの数値です。★は喫煙指数と呼ばれ、危険ランクが数段階あります。

数値が400以上の方は要注意！！もし、今からタバコをやめたら、この危険が減っていきます。自分の体のために、もう一回タバコについて考えてみましょう。

### タバコをやめてから体が改善するまで・・・

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 24時間後：心筋梗塞の危険が減る  | 半年後：胃潰瘍の危険が半分に      |
| 48時間後：鼻と味覚が復活し始める | 5年後：肺ガンや咽喉がんの危険が半分に |
| 72時間後：ニコチンが抜け体力回復 |                     |

### 喫煙指数と危険ランク

**400以上**：肺ガンが発生しやすい状態

**500以上**：慢性閉塞性肺疾患(COPD)の危険値

**600以上**：肺ガンの高度危険値

**1000以上**：喫煙者の喉頭ガン発症平均値

**1200以上**：肺ガン+喉頭ガンの危険性が激高