

いま一度子どもの健康を考えてみませんか？

# たばことメディアから子どもを守りましょう

軽く考えていませんか？  
子どもへの受動喫煙の害

子どもが直接たばこを吸わなくても、同居している家族の吸ったたばこの煙を吸ったり、髪や衣服に付いたたばこの臭いにも有害物質が含まれているため、目には見えなくても子どもがたばこから出る有害物質を吸い込んでいることとなります。

その結果、子どもが乳幼児突然死症候群や気管支炎、肺炎、喘息、中耳炎などの病気にかかるリスクが高くなります。

たばこの害から  
子どもを守るために

▼禁煙しましょう！

妊婦さんはもちろんですが、子どもがいる家庭は、家族全員が子どもの健康のために禁煙しましょう。

▼受動喫煙防止に努めましょう  
換気扇の下やベランダでの喫煙は、部屋の中にたばこの煙が

入り込んでしまいます。たばこの煙や臭いが子どもに届かない場所で喫煙しましょう。

▼誤飲、やけどに注意

たばこを誤飲したり、やけどをしないよう、たばこや吸い殻は、子どもの手の届かない所に置きましょう。

ぜひ体験を！ 呼気中の  
一酸化炭素濃度測定

11月16日(日)、葛巻小体育館で開催する「健康福祉まつり」で、マイクロセンサーカーライザー（呼気中の一酸化炭素濃度測定）を実施します。

たばこの煙に含まれる有害物質の一つ「一酸化炭素」がどのくらい自分の呼気中に含まれているのか知ることができます。

見直しましょう  
メディア漬けの生活

メディア（テレビ、ビデオ、パソコン、スマートフォンなどを

含むタブレット端末、ゲーム機器など）が普及し、幼児でも簡単に操作したり遊ぶことができようになっています。

しかし、メディア漬けの生活では、運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力の低下などを生じさせ、その結果、心身の発達の遅れやゆがみが起こっています。

幼児期は心と身体の基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物に関わるのが欠かせません。全てのメディアに接触する総時間の目安は、1日2時間とし、保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。



## 保健師や栄養士が出向きます 元気教室を開催しませんか？

各自治会や老人クラブにおける集会などで、保健師や栄養士が出向き、元気に楽しく過ごすための健康に関する「元気教室」を開催します。

健康講話や血圧測定、体操、レクリエーションなど、希望に合わせた教室を実施します。

どなたでも、どの地区でも開催できますので、お気軽に健康福祉課へお問い合わせください。

### ▼今年健康講話テーマは「高血圧予防、減塩」

現在、岩手県は脳卒中死亡率が全国ワースト1となっており、県を上げて脳卒中予防に向けた取り組みが推進されています。

徐々に寒くなり、血圧も高くなりやすくなる季節に、あらためて高血圧予防と減塩について学んでみませんか？

※健康講話と併せて食生活改善推進員による減塩料理の提供や調理実習なども行います。

※「高血圧予防、減塩」以外にご希望の内容がある場合は健康福祉課へご相談ください。

※元気教室の開催を希望する場合は、開催日の2週間前までに健康福祉課へご連絡ください。

## インフルエンザ予防接種 接種1回につき最高2,000円を補助（補助期間は来年1月31日まで）

今年度も、インフルエンザが流行する季節がやってきます。町では、予防接種費用の補助を行いますので、ぜひご利用ください。

### ■補助対象者

町内に住所のある人で、接種時点において、次の要件に該当する人 ①65歳以上の人 ②60歳～65歳未満の人で心臓、腎臓などに障がいのある人など（障がい者手帳1級所持者） ③0歳～高校3年生に相当する人 ④妊婦 ⑤平成26年11月1日現在または接種時点において、1歳未満の子どもを持つ父母

### ■補助期間

平成26年11月1日から平成27年1月31日まで

### ■補助金額

接種1回につき、最高2,000円を補助します。

※補助対象者のうち生活保護世帯の人で、町内の医療機関で接種する人は、事前に健康福祉課で無料券の交付を受けることで、無料で接種することができます。

### ■自己負担額

町内の医療機関をご利用の場合、自己負担額は2,000円となります。

### ■接種医療機関

町内全ての医療機関で接種できます。

※町外の医療機関で接種を希望する人は、必要書類を送付しますので、接種日の1週間前までに健康福祉課へご連絡ください。

### ■流行時期

地域差はありますが、おおむね1月から3月までが中心となっています。本町においても同じような傾向がみられることから、12月中旬までに、接種を完了することをお勧めします。

### ■インフルエンザワクチンの持続期間

接種後、2週間から5ヵ月間ほど

### ■詳しい内容については

10月22日付の全戸配布チラシをご覧ください。ご不明な点などありましたら、お気軽に健康福祉課へご相談ください。

## 骨粗しょう症検診 検診結果説明会を行います

10月1日から3日まで行われた骨粗しょう症検診の結果説明会を行います。

■日時 11月26日(水)10時～12時  
(受付は9時30分～)

■場所 保健センター（1階集会室）

■内容 ①検診結果の説明と葛巻病院の池田美希研修医による講話 ②骨粗しょう症予防の運動実技 ③骨粗しょう症予防の食事のお話（食改さんによる生涯骨太おすすめメニューの試食があります）

■参加申込み 11月19日(水)までに、健康福祉課へご連絡ください。

## ベビーヨガ・ママヨガ教室 日程変更のお知らせ

10月14日(火)の「ベビーヨガ・ママヨガ教室」は、台風の影響により下記日程に変更になりました。

■日時 11月18日(火) 10時30分～11時30分

■場所 保健センター（1階集会室）

■持ち物 母子手帳、バスタオル、おむつなど

## 虐待かな？と思ったら、すぐ連絡を

相談機関	電話番号	相談時間
健康福祉課	66-2111 (内線153)	8時30分～17時15分 (土日祝除く)
県福祉総合相談センター (児童相談所)	019-629-9608	24時間対応

※実際に虐待ではなかった場合でも、連絡した人が責任を問われることはありません。

11月は  
児童虐待防止  
推進月間です

近年、虐待により子どもの命が失われる痛ましい事件が後を絶ちません。心身ともに健やかに育つことは全ての子どもたちの権利であり、社会全体の責務です。  
あなたの周りに「虐待を受けたいと思われない子ども」がいたら、速やかに健康福祉課や県福祉総合相談センター（児童相談所）へ連絡してください。連絡した人が特定されないよう秘密は保護します。