

子どもへの健康被害

子どもは身体機能が未熟であり、呼吸回数も多いため、大人よりもタバコの健康被害を大きく受けやすい。ぜんそくや肺炎などの呼吸器疾患はもちろんだが、中耳炎や歯周疾患、身体発育不良や知能レベルの低下などの要因になることが分かっています。

さらに、両親が喫煙している場合、禁煙している家庭に比べてSID(S(乳幼児突然死症候群)のリスクは4.7倍にまで上昇します。



また、身近に喫煙者のいる子どもはタバコへの心理的抵抗感が薄れるため、将来、喫煙する確率が高くなります。

なかなかタバコを止められない方は

ニコチンは依存性が強く、本人の意志のみではタバコを断ち切ることが困難な場合があります。その場合は、禁煙外来を受診しましょう。専門家のサポートを受けながら禁煙にチャレンジすることで成功率が上がります。

健やかな子どもの成長のため、家族で禁煙に取り組みしましょう。

お知らせ

「たはら健康マイレージ」の記念品の交換はお済みですか？

令和3年6

月からスタートした「たはら健康マイレージ」記念品の交換が今月末で終了します。



【対象】チャレンジシートまたは、あいち健康プラスアプリにて合計100点以上を貯めた方 【交換場所】市健康課、あつみライフレンド健康課 【方法】チャレンジシートを提出、またはスマートフォンアプリ画面を提示/スマートフォンアプリ画面を提示する方は、別途、窓口でアンケートなどを記載 【記念品】達成者全員に「たまばカード500ポイント引換券」および「まいかカード(県内優待カード)」/さらに、達成者の中から抽選で、田原産お肉ギフトや渥美半島たはらブランド詰合せなどの素敵な記念品を贈呈



【交換期限】2月28日(月)

高齢者肺炎球菌ワクチン

定期予防接種はお済みですか？



令和3年度の対象者の方には、予防票を昨年6月末に送付しました。対象となる期間は、令和4年3月31日までです。この期間に接種すると、定期接種として予防接種が受けられます。まだ接種がお済みでない方は、期間内に接種しましょう。

※予防票を紛失した方は、健康課へお問い合わせください

【対象者】①65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方(令和4年3月31日時点で各年齢になる方)②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に重度の障害がある方/過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は、対象外

【場所】市内指定医療機関で接種可能 【自己負担額】2000円(生活保護世帯の方および令和3年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除)

▼健康課 ☎23-3515

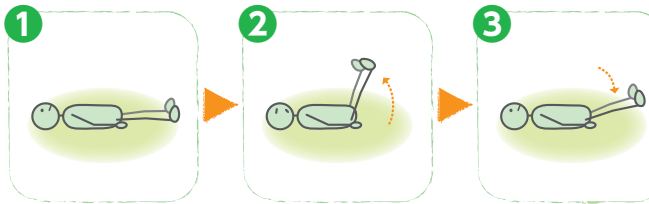


お手軽フィットネス

腰まわりの筋肉を鍛えて腰痛を改善しよう!

腰回りの筋肉が固くなると、腰痛の原因となったり、つまづきやすくなるなど歩行に支障をきたすことがあります。トレーニングを行って改善しましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 仰向けに寝て、両手を床につける。
- 2 膝を伸ばしたまま両足を上に上げる。
- 3 足を床につけないように降ろす。

(できる方はゆっくりと行うと効果的です)

※②～③を10回程度、3セット繰り返す