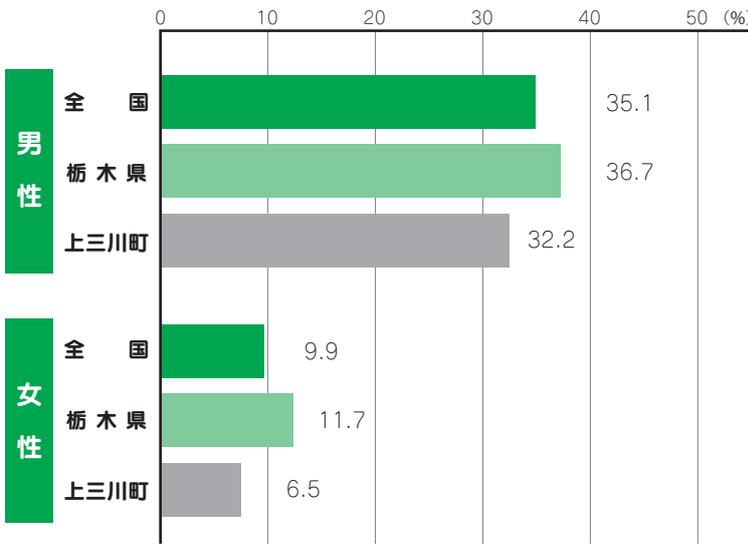


連載

上三川町の健康の「見える化」

日本では、5月31日から6月6日までの1週間を禁煙週間と定めているので、今月はたばこの喫煙についてのデータを紹介します。本町の喫煙習慣のある方の割合は、全国・栃木県と比べて若干低くなっています。しかし、喫煙は様々な生活習慣病の発症や重症化に影響しており、また、他の人が吸っているたばこの煙を吸ってしまつ「受動喫煙」も同様に健康を害することが指摘されています。自分自身や家族の健康への影響を理解し、禁煙に努めることが必要です。

【喫煙習慣がある方（喫煙の有無の設問に「毎日吸う」「時々吸っている」と回答した方）の割合《20歳以上》】



資料：全国（厚生労働省 平成27年 国民健康・栄養調査）
 栃木県（平成28年度 生活習慣アンケート）
 上三川町（平成29年度 町民意識調査）

▶問い合わせ先＝健康福祉課 成人健康係 ☎569133

不正大麻・けし撲滅運動にご協力ください

けしの仲間には、法律で栽培が禁止されているものがあります。このけしを不正けしと言います。毎年、管内では観賞用として栽培されている不正けしや雑草に混じって自生している不正けしが多く見つかります。また、大麻は許可なく栽培できません。

不正栽培または自生している不正大麻・けしを発見した場合や、植えて良いけしか判断に迷った時は県南健康福祉センターにご連絡ください。

▼問い合わせ先

栃木県県南健康福祉センター

☎0285(22)6119

写真(アツミゲシ)



はじめよう
そろばん
 5才より 田村そろばん教室

月・水・木 3:30～ 土 11:00～
 場所＝上三川町上三川4879 問合せ＝080-5094-8881
 (暮らしの店海老原善次商店2F)

日産リーフを選ぶ理由が、またひとつ。

日産リーフ e+ 登場

心おきなくロングドライブを楽しめる。
 日産リーフ e+
 62kWhバッテリー搭載車
 一充電走行距離(国土交通省審査値)
458km
570km



NISSAN 栃木日産 上三川店 TEL 0285-56-7723

世界禁煙デー！「たばこ」について学んでみよう

5月31日は、WHO(世界保健機関)が定めた、タバコがもたらす体への影響について世界中の人に知らせ、少しでも多くの人に禁煙をするように促す取り組みである「世界禁煙デー」です。たばこを取り巻く環境は、大きく変化しています。この機会に、親子でたばこについて学んでみましょう。



質問：たばこの煙には、どんな物質が含まれるの？

答え：三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他、70種類以上の発がん物質が含まれています。特に、ニコチンには依存性があり、なかなか禁煙しにくい原因のひとつです。



質問：「加熱式たばこ」なら、体に害はないの？

答え：火を使わないので、たばこの先から煙はほとんど出ません。しかし、吸い込む煙には、ふつうのたばこと同じように、ニコチンや発がん物質が入っています。また、新型のたばこであり、長期使用による健康影響については、科学的根拠は証明されていません。「吸わないこと」が最も大切なことです。



質問：たばこをやめると良いことはあるの？

答え：がん・脳卒中・心臓病などのリスクを減らすことができます。自力と比較して3~4倍禁煙しやすいとされる「禁煙外来」を利用することも禁煙成功への第一歩です。



質問：“受動喫煙”ってなに？

答え：自分でたばこを吸っていないくても、他の人のたばこの煙を吸いこんでしまうことを言います。その煙のなかにも、同じように有害物質が含まれています。

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。東京オリンピック・パラリンピックに向けて「望まない受動喫煙防止」のため、多くの人が利用するほとんどの施設が、原則屋内禁煙に変わっていきます。とくに、子どもや患者などの影響を受けやすい方がいるところでの喫煙は配慮が必要です。



質問：まちなかで「禁煙さわやか施設」ってステッカーを見ましたが、どんなステッカーなの？

答え：町内の受動喫煙防止対策を行っている施設を「禁煙さわやか施設」として登録しています。たばこの煙を吸いたくない方に、この施設を選んで利用していただき、町民の皆さんをたばこの煙による健康被害から守る取り組みをしています。



▶ 問い合わせ先 = 健康福祉課 成人健康係 ☎569133

6月1日は「人権擁護委員の日」

全国人権擁護委員連合会では、昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されたことから、この日を「人権擁護委員の日」と定めています。

人権擁護委員は、地域の方の身近な相談相手として人権相談を受け、問題解決のお手伝いや法務局と協力して人権侵害による被害者の救済をします。

また、多くの方に人権について関心を持つていただけるように啓発活動を行っています。21世紀は「人権の世紀」とされており、一人一人が人権を尊重することの重要性を正しく認識し、これを前提としてすべての人の人権が保障され、相互に尊重し合い共存できる豊かな社会の実現に向けて活動を展開しています。

町では、左記のとおり特設相談所を開設し人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で、秘密は守られますのでお気軽にご相談ください。

▼日時 6月3日(月)午前9時~正午
▼場所 上三川町役場 町民相談室

▼町の人権擁護委員
菊地 守人さん、田中 則子さん
谷中 好江さん、稲見 和正さん
北條 久男さん、篠原 光枝さん

▼問い合わせ先 健康福祉課 福祉人権係
☎569128