

こんな症状は結核かも

－ 9月の最終週は結核予防週間－

- 2週間以上せきやタンが続く
- 高齢の人で食欲が落ちたり、倦怠感が続く

結核は、人から人にうつる重大な感染症で「結核菌」という細菌が肺などに感染して起こる病気です。全国では1日に50人の患者が発生し、5人が命を落としています。天草管内でも1年に20人以上が発症しています。



胸部検診を受けましょう！

市で40歳以上を対象に胸部検診を行っています。病気の重症化や感染が広がるのを防ぐために1年に1回は受診しましょう。※65歳以上は結核検診を含む。

☎〔感染・治療〕天草保健所 ☎23-0172 〔検診〕各保健福祉センター

9月・10月の地域健診は五和・御所浦・倉岳・牛深・河浦地区

地域健診の申し込みをした人に問診票を送付します。まだ申し込みをしていない人で、受診を希望する場合は、各保健福祉センターへご連絡ください。

■申込先	五和地区	中央 ☎24-0620
	倉岳・御所浦地区	東 ☎66-3355
	牛深・河浦地区	西 ☎75-3301



◀健診の日程

天草市産前産後サポート事業

ハハトコ

参加無料

子ども連れOK

* マタニティサークル

9月17日(火)10:00～12:00 マタニティヨガと交流。

* マタニティカフェ

9月21日(土)10:00～12:00 赤ちゃんの沐浴^{もくよく}など。助産師相談・交流。

* ファミリーカフェ

9月22日(日)10:00～12:00 赤ちゃんの発達と遊びについて。助産師相談・交流

ところ いずれも天草東保健福祉センター（栖本町）

☎☎NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080(2741)6382

いずれも前日までに
お申込みを



子どもの健診日程はこちらでチェック！



なくそう！望まない受動喫煙

タバコの煙には、ダイオキシンなどの発がん性物質を含む4000種類以上の有害化学物質が含まれています。喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりもタバコの先から出る煙（副流煙）に多く含まれ、その濃度差は最大で130倍。タバコは喫煙者だけでなく、周りの人の健康にも影響を与え、脳卒中や肺がん、乳幼児突然死症候群(SIDS)などの被害が報告され年間1万5千人が死亡していると推計されています。

煙を直接吸わなくても悪影響が

煙は家の壁やほこり、カーテンなどに付着し、室内に有害化学物質として残ります。一旦壁やほこりなどに吸着すると換気などでは解消できません。

喫煙者の息からは喫煙後も30～45分間有害化学物質が出続けるので、煙を直接吸わなくても体の中に取り込むことになります。

受動喫煙を防ぐ唯一の方法は禁煙。自分自身や周りの人のために今すぐ取り組みましょう。



禁煙にチャレンジ！

- 周りの人へ禁煙する期日を宣言！

【少しずつ減らす】【軽いタバコに変える】はダメ

- 禁断症状はある程度覚悟

最も苦しいのは開始後3日間で、約2週間後は症状が落ち着く

- 「1本くらいなら…」と甘くみない



禁煙が辛い人は…

禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると無理のない禁煙が可能です。



▲受動喫煙の詳細

Q 『加熱式タバコ』の方が害は少ない？

A 専用の機器を使い電気で加熱することで煙を発生させる加熱式タバコ。有害化学物質が著しく軽減されるとされていますが、通常のタバコより健康リスクを減らすことができるかは、現時点で科学的根拠がありません。

● 7月から健康増進法が改正され、学校などで禁煙に

- ・ 7月1日から学校や病院、行政機関の庁舎などが、原則敷地内禁煙。
- ・ 翌年4月1日からホテルや旅館、飲食店などが原則屋内で禁煙になりますが、喫煙専用室などを設置すると喫煙が認められます。



▲改正の詳細

☎天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎24-0620
天草東保健福祉センター (栖本町) ☎66-3355
天草西保健福祉センター (河浦町) ☎75-3301