



たばこの害から子どもを守ろう！

タバコラム

禁煙週間 5月31日～6月6日

親の喫煙による子どもへの影響

❑妊娠中はお腹の赤ちゃんもたばこを吸うこととなります

- 自然流産や早産がおこりやすくなる
- 胎盤早期剥離をおこしやすい
- 低出生体重児(2500g未満)の確率が高くなる(父のみ喫煙で2倍・両親ともで3倍)



❑子どもへの影響

- 乳幼児突然死症候群(片方の親喫煙で1.6倍・両親ともで4.7倍)
- 将来太りやすくなる(少ない酸素に適応して省エネの身体に)
- 風邪、ぜんそく、気管支炎、肺炎、中耳炎にかかりやすい



赤平市は禁煙をしたいご家族を応援しています！

ニコチンは薬物です。やめたくてもやめられないのがたばこです。

市では、妊婦さんまたは4歳未満の乳幼児と同居しているご家族に、禁煙補助薬(ニコチンパッチ)を6週間無料でお試しできるよう、助成をしています。

◆助成の内容

禁煙補助薬 ニコチネルパッチ20
6週間分



◆助成の流れ

1 申請をする

希望される方は、健康づくり推進係までご連絡ください。申請用紙を送ります。

2 薬局に予約をする

申請後、市から書類が届くので、薬局にパッチを取りに行く日を予約します。

3 パッチ使用開始

1日1回貼るだけです。(朝貼って寝前にはがす)2週間ごとに、薬局からパッチを受けとります。

ニコチン置換療法

ニコチンをパッチで体内に安定して供給し、禁煙後に起こる離脱症状を和らげ禁煙に導く方法です。

step1

ニコチネルパッチ20を6週間使用します。
通常17,800円かかるところが助成により**無料!**

step2

ニコチネルパッチ10を2週間使用します。
ステップ2から自己負担となります。
▶ニコチン含有量を減らしたパッチで、2週間ごと様子を見ていきます。相談のうえ、ステップ1で切り上げることも可能です。

禁煙成功者Sさん

自力で禁煙するより楽でした！
パッチをやめるタイミングは、
薬剤師さんと相談して決める
ことができますよ！



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

今年度の標語

「手に入れよう、長生きチケット 歯みがきで」



令和元年度の日本人の平均寿命は、女性87.45歳、男性81.41歳で、誰もが健康に長寿を全うしたいと願うものです。
歯が多く残っている人や歯が少なくても義歯などを入れている人では、歯が少なく

義歯を入れていない人と比較して認知症の発症や転倒する危険性が低いということがわかってきました。
いつまでも自分の歯を丈夫に保つのは、幼児期からの歯と口のケアが大切です。



歯を守るために

【歯磨き】

- 自分に合った歯ブラシに加え、フッ素配合歯磨き剤やデンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 歯磨きの後、自分のお口の中に変わりがないかチェックする

【食事】

- 間食は時間を決めて日に2回、夕食後は間食をしない
- よくかんで食べる

【お口の運動】

- お口を動かし(おしゃべり・歌)唾液をたくさん出す
- 唇・頬・舌の運動をして、むせないようにする

【定期的な歯科健診】

- 自分では取れない歯石や歯垢を歯科医院で除去し、自分に合った歯磨きの仕方を教えてもらう
- フッ化物塗布をする

※今年度の「親と子のよい歯のコンクール」は中止となりました。

7/1(土)～7/3(月) 夏の集団検診受付中！

夏の集団検診の申し込みはお済みですか？ご希望の方は、健康づくり推進係☎32-5665までお電話ください。

9月と10月の集団検診、バスツアー検診をご希望の方は、北海道けんしん予約コールセンター☎011-600-2276へお申し込みください。

※がん検診の詳細な日程は、広報4月号折込みチラシまたはホームページにてご確認ください。

ホームページは
コチラから



誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	6月8日(木) 14:00～15:30
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	体成分測定～自分を知って体質改善～