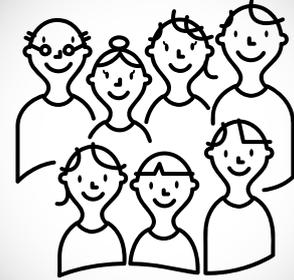




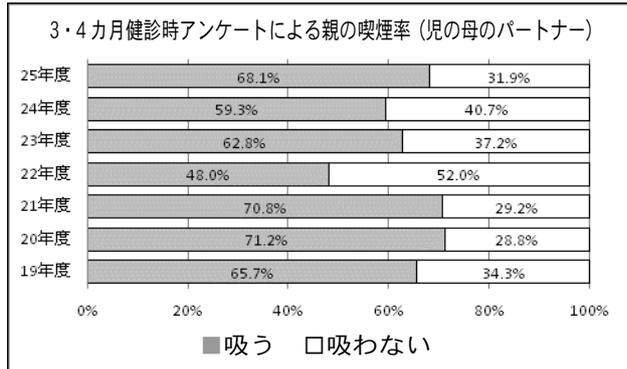
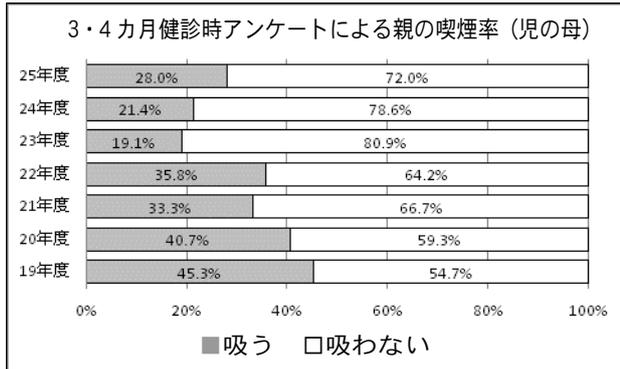
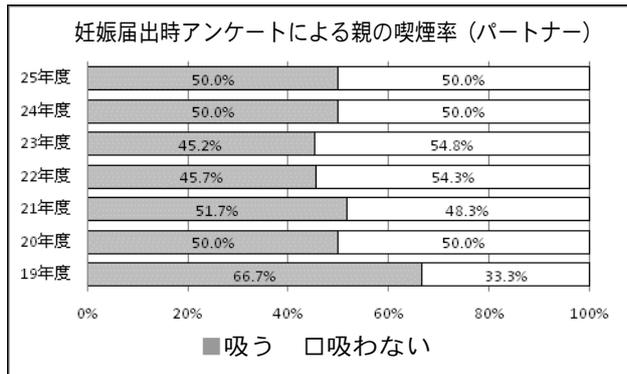
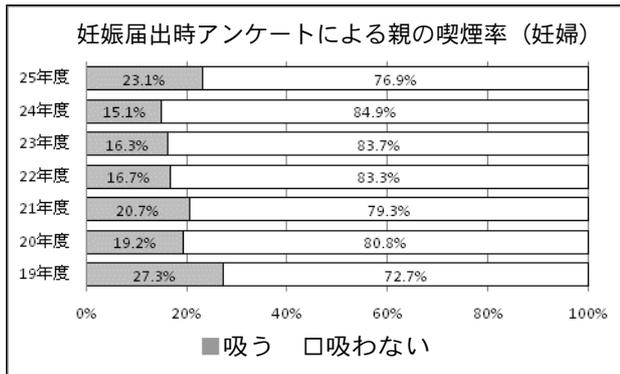
# さわやか

## 赤平の喫煙実態から…



市民健康ガイド

子育てアンケート等から、妊娠中と子育て中の喫煙実態がわかります。上段のグラフは妊娠中の女性の喫煙率とそのパートナーの喫煙率、下段のグラフは育児中の女性の喫煙率とそのパートナーの喫煙率です。北海道の喫煙率、男性34.3%、女性16.4%（平成25年日本たばこ産業株式会社調査）に比べ、皆さんはどのように考えますか。



妊娠中の喫煙は、受動喫煙（他人の煙を吸うこと）も含め、おなかの中の赤ちゃんに大きな影響を与えます。妊婦がたばこの煙を吸うと胎児は一酸化炭素中毒をおこし、酸欠状態になります。それにより、早産や流産の原因になったり、未熟児の原因になったり、将来生活習慣病にかかりやすくなるなど、子どもの一生に関わる事態をおこしかねません。また、胎児の脳の発達を阻害し、平均より子どもの脳が小さくなるという研究結果もあります。

育児中の喫煙により、子どもがたばこの煙を吸うと、喘息発作や気管支炎による入院率が高くなったり、中耳炎を繰り返したり、小児がんの発症率が高くなったりすることがわかっています。たばこを吸うと、その化学物質は呼気の中に8時間含まれると言われています。そのため単純に子どもの前で吸わなければよいという問題ではありません。

また、妊娠中の喫煙（受動喫煙も含む）は妊婦の歯周病悪化の原因や妊娠中毒症の原因となったり、妊娠期以外でも、乳がんや子宮頸がんを含む多くのがんの発症リスクを高めたり、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを高めたりします。親が健康でいる事が子どものためには一番大切なことです。男女ともに今すぐたばこの煙のない生活を始めましょう。

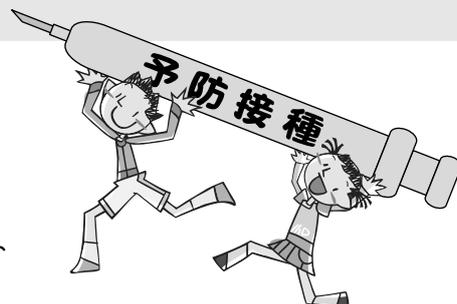




今月の  
お知らせ

## 受け忘れに注意!

# 子どもの予防接種



受け忘れがないか、母子手帳をご確認ください。  
特に、四種混合ワクチン・ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチンは、追加接種の受け忘れが多くなりやすい予防接種です。また、MR混合ワクチンと二種混合ワクチンは、対象となる期間が短いので受け忘れにご注意ください。MR混合ワクチンII期(年長児)と二種混合ワクチン対象の方(小学6年生)には4月上旬に予診票を送付いたしますので、早めの接種をお勧めします。

接種スケジュール等のご相談は、健康づくり推進係保健師(32-5665)まで

### ■定期予防接種(無料)

予防接種の種類	対象者の病気	予防接種スケジュール
四種混合	ジフテリア 百日咳・破傷風・ 不活化ポリオ	生後3カ月～90カ月(7歳半)に至るまでの間に4回 1期初回:20日以上55日までの間隔で3回 1期追加:1期初回接種(3回)終了後6カ月以上あけて1回
二種混合	ジフテリア 破傷風	11歳以上13歳未満の間に1回
ヒブ	インフルエンザ菌b型感染症 中耳炎・副鼻腔炎・気管支炎のほか髄膜炎など	生後2カ月～5歳に至るまでの間に4回 (接種開始年齢によって回数は異なります) 標準接種 (生後2カ月～7カ月に至るまでに開始の場合) 初回接種:3回 追加接種:1回
小児肺炎球菌	肺炎球菌感染症 肺炎・中耳炎のほか細菌性髄膜炎など	
MR混合	麻疹(はしか) 風しん	I期:1歳～2歳未満 II期:小学校就学前の1年間(年長児)
水痘 (みずぼうそう)	水痘 (みずぼうそう)	生後12カ月～生後36カ月に至るまでの間に3カ月以上の間隔をあけて2回

元気がみつかる場所

## 「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話をしませんか。

日時 4月9日(木) 14:00～16:00

場所 あかびら市立病院かあさん食堂「ぼらん亭」  
(新病棟1階に移転しています。)