



とわやか

あなたのタバコの煙は、 誰も傷つけていませんか？

あなたやあなたの家族は、アスベストが浮遊する環境で生活しようと思えますか？

わずかにタバコの香りがする環境の死亡リスクは、アスベスト処理場敷地境界基準（アスベスト線維10本/L）の約100倍の死亡リスクがあります。誰かがタバコを吸っている茶の間では、アスベスト処理場敷地境界基準の約3,000倍の死亡リスクがあります。

あなたやあなたの家族は、残留農薬のある食品を毎日食べますか？

タバコの煙の中には、4,000種類以上の化学物質が含まれており、有害であると判っている物だけで200種類を超えています。その有害物質は、タバコを吸わない人が吸わされる副流煙の中にタバコを吸う人が自ら吸う主流煙の3～10倍含まれています。そのなかには農薬などに使われる「シアン化水素（猛毒で青酸とよばれる）」「ヒ素（毒物）」などが食品の残留農薬基準を上回る量が含まれています。ちなみにタバコの煙に含まれるダイオキシン濃度はゴミ焼却場の3～18倍です。



市民健康ガイド

完全分煙のお願い

タバコの煙はわずかに香りがするだけでも明らかに有害なものです。そしてその有害物質はタバコを吸う人ばかりか、周りにもタバコを吸わない人の健康を脅かします。タバコを吸う方は一日も早く禁煙することをお勧めします。禁煙できない場合でも「タバコを吸わない人に有害なタバコの煙を吸わせない」「タバコを吸わない人がタバコによる健康被害を受けないようにする」ということが家族や周囲の人への最低限のマナーです。



禁煙してみませんか？

最近では禁煙補助剤が多く出ています。薬局などでは、ニコチンガムやパッチ、病院では内服などもあります。自力禁煙よりストレスも少なく成功率も高くなります。市立赤平総合病院では、禁煙外来を開設しています。ニコチン依存症の場合、保険診療の適応となりますので、相談してみてもいいかもしれません。

保健所からのお知らせ

申込み・問合せ 滝川保健所 ☎24-6201

事業名	実施時間	場所
こころの健康相談	12月10日(木) 14:00～16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	12月4日(金) 13:30～15:00	滝川保健所

今月の
お知らせ



新型インフルエンザワクチン

先にお知らせしたとおり、新型インフルエンザワクチンは重症化リスクの高さという観点から、優先接種対象者が決められています。接種スケジュールに沿って接種を受けてください。詳しくは11月号広報折りこみチラシ、市ホームページ新型インフルエンザ情報をご覧ください。

減免対象者		減免額	市内の医療機関	市外の医療機関
国が示す優先接種者の内	生活保護世帯 市民税非課税世帯	全額免除	接種前に印鑑を持って健康づくり推進係で証明書の発行を受けてください。	接種費用全額を医療機関に支払い、領収書、予防接種済証、印鑑、口座番号をご用意して、市役所健康づくり推進係で手続きしてください。
	1歳～高校生に相当する年齢の方 (平成3年4月2日以降に生まれた方)	接種1回につき 1,000円減免	接種時に医療機関窓口にある、減免申請書に記入し、医療機関に提出してください。 (印鑑をご持参下さい。)	
	1歳未満の乳児の保護者等 ※1(児1名につき保護者1名まで)			

※1 1歳から小学校3年生のうち身体上の理由で予防接種できない者の保護者も含まれます。

優先接種者スケジュール	接種開始	予約開始
妊婦	11月16日	11月16日
基礎疾患を有する方(最優先)	11月16日	11月16日
基礎疾患を有する方(その他)	12月4日	11月24日
幼児(1歳～就学前)	12月4日	11月24日
小学校1～3年生	12月中旬	11月下旬

その後のスケジュールについては、わかり次第お知らせしてまいります。

冬場の感染胃腸炎にご注意を!

秋から冬にかけて、ノロウイルスやロタウイルスなどウイルス性の胃腸炎が多く発生します。人の手などを介して、口に入った時に感染(経口感染)する可能性があります。特に乳幼児にうつりやすいので、気をつけましょう。

▶主な症状 発熱、下痢、悪心、嘔吐、腹痛など

- ①最も大切なのは手洗いです。調理の前後、食事の前、排便後に石けんと流水でしっかりと手を洗う。
- ②便や吐いたものを処理した後もしっかりと手を洗う。
- ③タオルやハンカチは自分専用にする。
- ④加熱が必要な食品には充分火を通す。

【国立感染症研究所ホームページ】 <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>

nen-kin info

国民年金です

市民年金係 ☎32-1823 ☎206-207

日本年金機構が来年1月1日からスタート!

社会保険庁 廃止

にっぽんねんきんきこう

日本年金機構

公的年金の運営業務

厚生労働省

公的年金の
財政責任・運営責任

年金

■ 社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします。国民の皆様のご信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。

日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は、内容により、今後は厚生労働省または日本年金機構の名義でご案内させていただきますこととなりますが、国民の皆様方に何らかの手続きをしていただくことは一切ございませんので、ご安心ください。

現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続きご利用いただけます。また、「年金事務所」は、現在ある社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。

日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営業務を引き継いで行う事となりますが、公的年金制度は、国の制度として、その財政や運営に国が引き続き責任を持つことについては、これまでと変わりません。

ho-ken info

医療保険です

医療保険係 ☎32-2214

日頃から健康管理を考えましょう!

近年、ガンや心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病といわれる病気が増えています。生活習慣病は、毎日の生活を改善すれば発症を食い止めることができます。

一人ひとりが自分の健康を管理し、健康づくりに努めることでさまざまな病気を予防することにつながるのです。日頃から、必要な栄養をとり適切な運動、十分な休養をとる「栄養、運動、休養」の健康三原則を基本にした生活を心がけましょう。

現在、全国的にも医療費が増大している傾向にありますが、当市につきましても同様で、皆様の医療費の適正な支払いのためレセプト（医療機関等からの医療費の請求書）について、記入もれや医療保険者間の資格関係、単価などの点検、確認を行い、まちがった医療費の支出防止に努めています。今後の国保運営にご協力ください。

国保

児童火災予防習字展表彰式



最優秀賞(消防長賞)

井波 はな瑠(茂尻小6年)

優秀賞(防火安全協会会長賞)

田中 茜音(茂尻小4年)

皆川 萌(赤間小5年)

吉田 美咲紀(赤間小6年)

優良賞(幼少年婦人防火委員会会長賞)

石岡 洸莉(茂尻小4年)

藤井 拓也(茂尻小5年)

松本 壘(赤間小6年)

北海道新聞社賞

千田 瑞月(豊里小4年)

古村 詩織(茂尻小5年)

織田 愛弓(赤間小6年)

空知新聞社賞

古村 春菜(茂尻小4年)

孫崎 美優(茂尻小5年)

菅井 真歩(赤間小6年)

10月31日(土) 会場:交流センターみらい