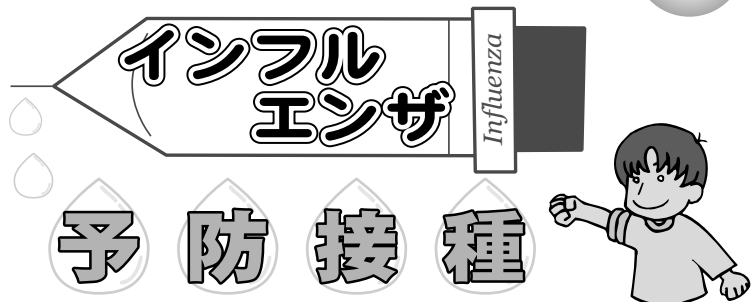


さわやか

受けましたか？



市民健康ガイド

毎年12月～1月は、インフルエンザの流行期です。

人込みを避ける、こまめに手洗いやうがいをする、睡眠や栄養をしっかりとるなど、日常からの予防に心がけるとともに、重症化の予防のために、ワクチンを希望される方は、早めに受けましょう。

今年度のワクチン

新型ワクチン、季節性A型ワクチン、季節性B型ワクチンの3種混合ワクチン



接種費用の補助

今年度も昨年度に引き続き、新型インフルエンザワクチン対策として実施されます。

- ① 市民税非課税世帯・生活保護世帯に属する方は無料。(市役所で事前申請が必要)
- ② 高齢者等で課税世帯に属する方は1回1,000円の自己負担で接種。
- ③ 高校生以下で課税世帯に属する方は1回1,300円の自己負担で接種。



※原則市内医療機関で接種してください。

※補助の対象者で市外医療機関において接種した方は、市役所にて補助の申請をしてください。

ただし、長期入院・入所以外の高齢者等に該当する方は、新型ワクチン部分のみの補助になります。

※補助の申請には、予防接種済証、医療機関の領収書、印鑑、口座番号が必要です。

ご不明な点は「健康づくり推進係 ☎32-5665」にお問合せください。



12月1日は世界エイズデーです ～ Keep the promise, Keep your life ～

「自分と大切な誰かのために～LET'Sエイズ検査～」

あなた自身や大切なひと、家族の健康を考える。HIV抗体検査を考えてみませんか。

滝川保健所では「匿名」・「無料」でHIV抗体検査が受けられます。(完全予約制)

エイズ相談電話専用ダイヤル

☎24-3666 (完全予約制)

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9日(木) 14:00～16:30	滝川保健所
ひきこもり家族交流会	12月10日(金) 13:30～15:00	

今月の
お知らせ

いろいろあります。

タバコの害

10月から値上げされたタバコ、1日1箱を毎日吸っていると、1年間で14万円～16万円が煙になっています。ただ煙になるならまだいいのですが、タバコを吸う人も副流煙を吸わされる人も、いろいろな悪影響があります。



肺気腫とタバコ

肺気腫は、肺の細かい構造が壊れて肺が伸びきったゴム風船のような状態になり、徐々に進行し、呼吸困難(空気を吐き出せなくなる)などの症状が現れる病気です。

肺機能はすべての人が30歳くらいをピークに低下しますが、タバコを吸うと肺の細胞をより多く壊す(溶かす)ため実年齢が60歳でも、肺機能だけ90歳くらいになってしまいます。失われた肺機能は2度と再生しません。



美容とタバコ

ニコチンは、血流を悪くし皮膚の温度を低下させ、新陳代謝が悪くなり、しわ、たるみ、くすみ、かさつきの原因になります。また、メラニン色素ができるのを防いだり、コラーゲンの生成を助けるビタミンCが多量に破壊されるため、しみ・そばかすなど色素沈着をおこしたり、肌のハリ・ツヤが失われ、しわもできやすくなります。

またタバコを吸うと活性酸素が増え、老化を早めます。さらに酸素不足により肌の色や口唇の色が悪くなります。化粧品や、コラーゲン・ビタミン等のサプリメントに、たくさんお金を使っても、タバコを吸うと効果は全くないばかりか、むしろマイナスです。



脳卒中・心筋梗塞とタバコ

ニコチンは動脈硬化を予防する善玉コレステロールの値を下げ、血圧を上げ、血液をネバネバにします。このため血管が詰まりやすくなります。血管の詰まりが脳で起こると脳梗塞、心臓で起こると心筋梗塞をおこします。

このように、タバコには様々な害があります。ここに挙げたものはほんの一例です。あなたも健康のために禁煙にチャレンジしてみませんか？



歯周病とタバコ

歯周病菌と戦う白血球の機能低下や、血管の収縮による歯ぐきの酸素や栄養不足により、タバコを吸う人は吸わない人に比べ3倍も歯周病にかかりやすく、また2倍も多く歯を失っていると言われます。歯周病や酸欠から、歯ぐきの色は悪くなり、歯槽膿漏や細菌の繁殖から口臭がきつくなります。