

# Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121  
FAX (93) 2422

### 4月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になってから受けてください。なお、詳細は個別に通知します。  
 ※契約医療機関への予約が必要です。  
 ■ヒブ・小児用肺炎球菌  
 平成28年2月生まれ  
 ■BCG・4種混合  
 平成28年1月生まれ  
 ■MR（麻しん・風しん混合）・水痘  
 平成27年3月生まれ  
 ■日本脳炎 平成25年3月生まれ  
 健康推進課予防班

### 高齢者用肺炎球菌の予防接種

高齢者の肺炎の主な原因となっている「肺炎球菌」の予防ワクチンが定期の予防接種となりました。対象者には、5月上旬頃に予約票を発送予定です。郵送前に接種を希望される場合は、問い合わせください。  
 対象…平成29年3月31日現在で次の年齢に該当する市内在住の人  
 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳  
 ※60歳～64歳以下で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に身近な日常生活が極度に制限される程度の障害や免疫不全により日常生活活動がほとんど不可能で医師が必要と認めた人も対象です。  
 期間…平成29年3月31日（金）まで  
 接種回数…1回  
 費用…5,000円（生活保護世帯は受給証明書を持参してください。）  
 健康推進課予防班

### ストップ! ザ・むし歯

2月5日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。

- |       |       |
|-------|-------|
| 石橋 玲奈 | 岩月 結愛 |
| 岡野 英仁 | 小川 未織 |
| 久保 美織 | 小林 理乃 |
| 笹沼元之介 | 佐藤 光  |
| 椎名雄之助 | 篠塚 幸仁 |
| 清水 絢斗 | 関 夏鈴  |
| 堀口 優翔 | 森田 笑莉 |
| 柳田 留璃 | 山田 廉  |
| 吉岡 侑星 | 芳田 柚咲 |
| 吉村 愛翔 |       |

<五十音順・敬称略>

### プレパママ教室

初めて出産を迎える夫婦が対象です。  
 日時…5月28日（土）午前9時～正午  
 場所…保健センター3階（すこやかセンター内）  
 内容…妊娠中の過ごし方、赤ちゃんのお風呂、妊婦体験  
 費用…5000円（テキスト代）  
 定員…10組程度  
 申込み…5月20日（金）まで  
 健康推進課保健指導班

### よい歯のコンクール

県で開催される「よい歯のコンクール」の第1次選考として、「富里市親と子・8020よい歯のコンクール」を開催します。  
 ■親と子の部 平成27年4月～平成28年3月に行われた3歳児健診を受けた人で、親子ともに虫歯のない人  
 ■8020の部 80歳以上で、20本以上自分の歯（さし歯も可）がある健康な人  
 選考日…4月22日（金）  
 申込み…4月15日（金）までに電話  
 健康推進課保健指導班

## Toshokan Net としょかんわっと

富里市立図書館 (90) 4646  
 (午前9時30分～午後5時15分)  
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

### 図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時  
 ※金曜日は午後7時まで  
 ……休館日 ★…映画会 ◆…おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ◆
3	4	5	6 ★	7	8	9 ◆
10	11	12	13	14	15	16 ◆
17	18	19	20 ★	21	22	23 ◆
24	25	26	27	28	29	30 ◆

### 4月の映画会

日時	内容
6日（水） 午後3時	けろけろけろっぴの友達に魔法使い 【80分】
20日（水） 午後3時	首都水没 【52分】

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

### おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)  
 こわ～い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろいお話をたくさんよういしてお待ちしています!

### 返却期限を守りましょう!

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか? 図書館の資料は市民の大切な財産です。

- 場所 図書館2階AVホール
- 定員 各回とも先着80人

### 協会けんぽからのお知らせ

■平成28年度の保険料率について  
 3月分（4月納付分）から次のとおり引き下げられます。  
 9.97%⇒9.93%  
 ※介護保険料率に変更ありません。  
 ■加入者の家族（被扶養者）へ特定健診のお知らせ  
 加入者の家族（40～74歳の被扶養者）を対象に実施します。年に一度は必ず健診を受診しましょう。

費用（自己負担額）…  
 ○健診機関で受診 1,180円（一部機関では500円）  
 ○集団検診で受診 500円  
 持ち物…受診券（※）と健康保険証  
 ※4月上旬に加入者本人の自宅に郵送します。  
 その他…加入者本人（被保険者）には、「生活習慣病予防健診」を実施しています。案内は勤務先に郵送しています。  
 協会けんぽ千葉支部保健グループ ☎043(308)0525

## 健康 とみさとコラム No.7 隔月連載企画

### 喫煙編 禁煙に向け、今、動き出そう!

タバコは、「百害あって一利なし。」と言われるようにタバコが体に悪いことは、皆さんご存知だと思います。喫煙は、自分のみならず、家族や周囲の人の健康をも害してしまっている可能性があります。禁煙することで、自分の健康はもちろんですが、周りの人の健康を守ることもなります。市内の喫煙割合は、男女とも近隣市町に比べて高い状況です。年代は20～50歳代で2割以上、特に40歳代で3割を超えて高くなっています。

#### タバコの怖さを再認識!

タバコには、4000種類以上の化学物質が含まれており、その中の200種類は有害物質が含まれています。タバコの害として最もよく知られているのはガンですが、そのほかにもCOPD（慢性閉塞性肺疾患）・

動脈硬化などが挙げられます。また、血流を悪くする上ビタミンCを破壊し、肌のしわやしみなどの原因にもなります。見た目においても実年齢よりも老けて見えてしまうことがあります。

### タバコから出る煙の種類

■副流煙 タバコの中から出る煙  
 ■主流煙 喫煙者がタバコのフィルターを通して吸い込む煙  
 副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。



### 禁煙に向けた取り組み

- ①タバコ、ライター、灰皿を処分し、洋服や部屋のカーテンなどを洗濯してタバコにおい気を消す
- ②家族、仕事仲間など周囲の人に「禁煙する」と宣言する
- ③禁煙外来を利用する  
薬を使い、医師のサポートを受ける
- ④禁煙補助剤を利用する  
薬局で購入できるガムやパッチで、吸いたい気持ちを和らげる

### 吸う前に実践! 禁煙症状を和らげるコツ

禁煙中に「吸いたい。」という気持ちが出てくると思います。そんなときは次の対処を実践してみましょう! 吸いたい気持ちが続くのは3分間と言われています。  
 ○水分を摂り、ニコチンを速く排泄させる ○歯を磨く ○趣味に没頭する  
 ○深呼吸をする ○応援してくれる人に助けを求める  
 禁煙は何歳から始めても遅いことはありません。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。保健センターの健康相談でも禁煙相談を行っています。あなたも今日から禁煙を始めてみてはいかがでしょうか。