

受動喫煙（間接喫煙） の有害性について

て、副流煙のpHは8〜9（強アルカリ）。アルカリ性が強いほど、生体への刺激が強く、吸収率は高くなります。

《受動喫煙の有害性》

① 低体重児、先天奇形、未熟児

ニコチンと一酸化炭素は胎盤を通じて胎児の体内に入るため胎児は低酸素状態となり、発育障害と低知能児となる可能性があります。

② 乳幼児突然死症候群

(SIDS)

胎生期から新生児期の受動喫煙に基づく呼吸中枢の発育障害によるといわれています。妊婦の喫煙はSIDSの危険度を1.8〜2.5倍高めます。出生以後の受動喫煙は家庭内での1日の喫煙本数の総和に比例して高くなります。

③ 呼吸器疾患

受動喫煙は、乳幼児の気管支炎、急性肺炎、気管支喘息を誘発、重症化させ、非喫煙者の肺癌の危険度を20%増加させ、職場での受動喫煙は肺癌危険度を50%高め、常習喫煙者の夫と同居している妻の肺癌を喫煙量に比例して多くします。

⑤ 虚血性心疾患

非喫煙者も軽度喫煙者と同じように心臓の運動耐用能が落ち、非喫煙者の心筋梗塞を30%高め、常時受動喫煙にさらされている非喫煙女性で心筋梗塞の発生率が91%高まります。

⑥ 膀胱癌、副鼻腔癌も受動喫煙

で明らかに増加します。

環境タバコ煙は空気と同じくらの比重であるため、ほぼ同じ高さの辺りにかなり長時間漂っています。したがって、家族を始め喫煙者の周囲の人々は、自分の意思とは関係なく、有害な煙にさらされ「受動喫煙」を余儀なくされているのです。

(医師会)

平成15年、健康増進法が施行され、多数の者が利用する施設で受

動喫煙を防止する措置をとらなければいけなくなり、同時に、厚生省が、「職場における喫煙対策のためのガイドライン」を改定し、受動喫煙対策が徹底されることになりました。これは近年、受動喫煙の害が明らかになってきたためです。

《タバコの煙》

タバコの煙には、喫煙者が吸い込む〈主流煙〉と、火のついた部分から出る〈副流煙〉、喫煙者が一旦吸い込んで再び吐き出す〈呼出煙〉があり、副流煙と呼出煙をあわせて環境タバコ煙といえます。

4000種以上の化学物質が含まれ、200種類以上は有害物質、発癌物質は30〜40種類あります。ニコチン、タール、一酸化炭素は特に悪影響のある3大有害物質とされ

す。

発癌関連物質

- ・ニトロソアミン 52倍
- ・ニトロピロリジン 27倍
- ・メチルナフタレン 28倍
- ・ナフチルアミン 39倍

纖毛細胞障害物質

- ・フェノール 2.6倍
 - ・アンモニア 73倍
- 主流煙がpH 6（弱酸性）に対し

④ 子宮頸癌

非喫煙女性の子宮頸部粘膜から



保健センター

3月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期 日		該当児
3～4か月児	17日(水)	24日(水)	15年11月生まれ
9～10か月児	16日(火)	23日(火)	15年5月生まれ

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…16、17日は今井、小井川、長地地区
23、24日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級（離乳食の教室）

(中期)

- ▷日 時…25日(木) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年8～9月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■パパ・ママ教室（妊娠5～7か月くらい）

(3回目)

- ▷日 時…19日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、
テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■健康相談（一般の方を対象）

▷日 時…15日(月) 29日(月) 午前9時～11時30分

■栄養相談（一般の方を対象）

▷日 時…22日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

▷日 時…15日(月) 22日(月) 29日(月)
◎22日は母乳相談あり
午前9時30分～11時受付

まちの保健室

◇ロマネット（健康相談）

日 時…19日(金) 午後1時～3時30分
場 所…2階休憩室

◇イルフプラザ（健康・食事・歯・育児等の相談）

日 時…26日(金) 午後0時30分～3時
場 所…3階エスカレーター前

「定期予防接種」は お済みですか？



**申込み
問合せ** 健康推進課保健予防担当
(内線1183)

「風しん」「麻しん」「二種（破傷風・ジフテリア混合）」「三種（破傷風・ジフテリア・百日咳）混合」「日本脳炎」「ポリオ（小児麻痺）」以上6種の予防接種は7歳6か月（90か月）までは、市が責任を持って行いますが、それを過ぎますと任意予防接種（有料）として医療機関で接種をしていただくようになります。

市では、「ポリオ」「麻しん」以外の定期予防接種につきまして、毎月行っている「三種混合」の日程に希望があれば未接種の予防接種を行うようにしました。

完全予約制ですので、健康推進課までお申し込みください。

※なお、対象とさせていただくのは、次回の日程が来る前に7歳6か月を迎えるお子さんに限ります。

3月の休日緊急当番医・薬局

7 (日)	釜口（外科）医院 天竜町3 ☎22-2089	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
14 (日)	翠川（内科）医院 中央町1 ☎22-2084	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
20 (土)	川岸（内科）医院 川岸中2 ☎22-2562	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
21 (日)	小口（外科）医院 銀座2 ☎22-2437	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
28 (日)	倉田耳鼻咽喉科医院 赤羽1 ☎23-7301	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

3月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 7日(日)…小口歯科第2クリニック
(長地権現町2・☎28-2883)
- 14日(日)…笠原歯科医院(本町4・☎22-2837)
- 20日(土)…はつお歯科クリニック(赤羽3・☎23-8345)
- 21日(日)…たちばな歯科医院(若宮1・☎22-1228)
- 28日(日)…栗田歯科医院(本町3・☎24-5756)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

3月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	11日(木)、12日(金) 午前9時～午後5時 〔申込〕教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	16日(火)午後1時～5時 ※4月分予約:3/17～受付開始	環境安全課	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
行政相談	10日(水)午後2時～5時	環境安全課	発明相談 〔CAD/CAM無料相談〕	11日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
保健福祉 総合相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	内職相談	3日(水) 午前10時～午後3時	あいとぴあ (男女共同参画センター) ☎57-2911
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	こころの健康相談 〔予約制〕	9日(火)午前9時～午後1時 23日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
障害者相談	木曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 身障者相談室 ☎24-2433			
教育相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			
女性のための 相談	25日(木) 午前10時～午後3時 〔申込〕生涯学習企画課	イルフプラザ カルチャーセンター			

3月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	丸竹下島商店	22-2406	16	三善工業	23-3446
2	〃	〃	17	総設工業	28-8504
3	十和設備	24-0182	18	〃	〃
4	〃	〃	19	杉村設備	27-8632
5	藤森水道	27-7289	20	藤森水道	27-7289
6	浜パイピング	23-6885	21	シンニチ設備	22-1365
7	旭設備	23-3764	22	杉村設備	27-8632
8	藤森水道	27-7289	23	水道建設	23-2662
9	シンニチ設備	22-1365	24	〃	〃
10	〃	〃	25	松澤工業	27-7642
11	ミヤサカ管工	22-9615	26	〃	〃
12	〃	〃	27	ミヤサカ管工	22-9615
13	丸竹下島商店	22-2406	28	三善工業	23-3446
14	十和設備	24-0182	29	イワナミ	22-2222
15	三善工業	23-3446	30	〃	〃
			31	岡谷酸素	22-7609

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

介護保険の保険証(被保険者証)とはどのようなものですか。



(回答)

介護保険にも医療保険のように保険証(被保険者証)があります。65歳以上の第1号被保険者には、交付の申請をしなくても全員の人に交付されます。また、40歳から64歳の第2号被保険者については、要介護認定を受けたときに交付されます。



次回の介護保険証交付説明会

日時: 3月9日(火)午前10時～

場所: 市役所9階大会議室

問合せ 介護福祉課(内線1282)

諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161