

## 5月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 火	めんちょこひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～午前11:30	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:ママへのいやしタイム(要事前予約)
	八森地区健康教室	八森第1コミュニティセンター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話ほか。八森第1・第2・第3自治会の方はどなたでもご参加ください。
	強坂介護予防教室	強坂公民館	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
17 水	1歳6か月児健康診査	八森保健センター	受付時間 午後0:30～午後1:00	対象:平成27年8月～平成27年11月生
	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:大高アツ子相談員
18 木	離乳食教室	八森保健センター	受付時間 午前9:30～午前10:00	対象:平成28年12月～平成29年1月生 参加希望者は12日(金)まで健康推進係(76-4608)へ
19 金	目名湯健康教室	目名湯担い手センター	午後1:30～午後3:00	健康に関するお話ほか。目名湯自治会の方はどなたでもご参加ください。
22 月	交流サロン「らべんだー」	塙川健康センター	午後1:30～午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
	ほっと健康相談	塙川健康センター	午後1:30～午後4:00	保健師が心や体の悩みなどの相談に応じます。お気軽においでください。担当保健師 伊勢
	浜田地区健康教室	浜田コミュニティセンター	午後2:00～午後3:30	「上手なお医者さんへのかかり方」について。浜田自治会の方はどなたでもご参加ください。
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
23 火	行政相談	水沢コミュニティセンター	午前9:30～午前11:30	担当:中山朱子委員
	めんちょこひろば	八森子ども園	午前10:00～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:八森子ども園との交流
	椿健康教室	椿自治会館	午前10:00～午前11:30	健康に関するお話ほか。椿自治会の方はどなたでもご参加ください。
24 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:田村鐵夫相談員
25 木	1歳児健康相談	八森保健センター	受付時間 午前9:30～午前10:00	対象:平成28年4月～平成28年5月生
26 金	岩館第一介護予防教室	岩館生活改善センター	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
28 日	いさりびサロン	漁火の館	午前10:00～正午	対象者:岩館第2地区にお住まいの方 参加費:1人100円 お茶やお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	橋台コミュニティセンター「めかもり館」	午後1:30～午後3:30	橋自治会員の交流の場です。橋自治会の方は、どなたでもお気軽においでください。「もりのカフェ」ののぼりが自印です。
29 月	行政相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～午前11:30	担当:辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前9:00～午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	大信田健康教室	大信田多目的集会所	午後2:00～午後3:00	健康に関するお話ほか。大信田自治会の方はどなたでもご参加ください。
30 火	めんちょこひろば	ふれあい農園(八峰中グラウンド裏)	午前10:00～午前11:00	対象:子ども園入園前の子どもと保護者、妊婦さん 内容:さつまいも苗植え
	3歳児健康診査 ※健診日が変更になっております。	八森保健センター	受付時間 午後0:30～午後1:00	対象:平成25年8月～平成25年11月生
	小手萩介護予防教室	小手萩多目的集会所	午後2:00～午後3:30	軽体操やレクゲーム、認知症予防訓練を実施します。
31 水	心配ごと相談	社会福祉協議会(旧八森中)	午前9:30～正午	担当:齊藤一義相談員
	生き生き健康教室	八森保健センター	午前10:00～午後3:00	対象:脳卒中後遺症者 内容:健康チェック・リハビリ体操・作業療法 ※参加希望者は八森保健センターへ(76-4050)
	チャレンジデー2017		午前0:00～午後9:00	住民総参加のスポーツイベント! 今年は神奈川・群馬・佐賀の三者対戦!

## 健康はっほう21ひろば

### 5月31日から6月6日まで「禁煙週間」です

世界保健機関(WHO)は、平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこか健康かに関する活動計画」を開始しました。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として決めました。今年度は受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」をテーマとして禁煙や受動喫煙防止を目指しています。

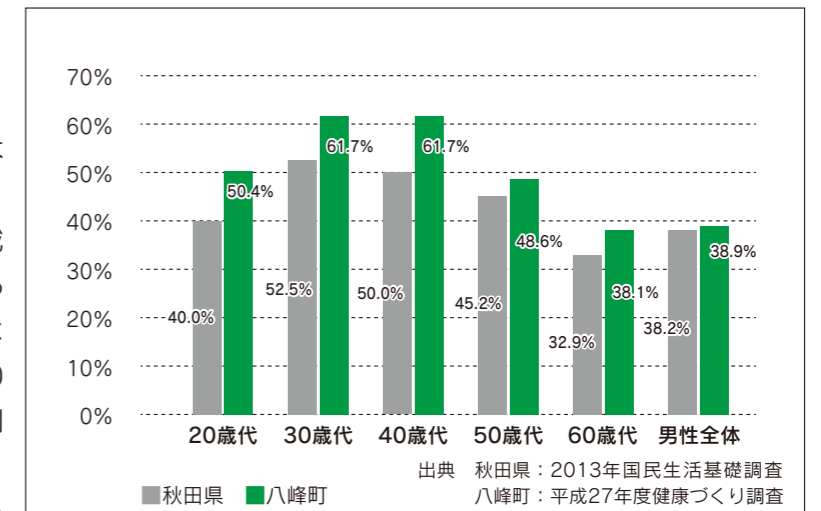
### 八峰町の喫煙状況

「2013年国民生活基礎調査」によると、秋田県男性の喫煙率は38.2%で全国5位でした。

しかし、八峰町で行った「平成27年度健康づくり調査」によると、八峰町の男性の喫煙率は県よりも高く、特に30歳代および40歳代の喫煙率は61.7%と、6割を上回っています(グラフ1)。

喫煙は、自分や周りの人をおがん、脳卒中等の病気にかかりやすくさせます。県より喫煙率の高い八峰町では、より禁煙や受動喫煙の防止が必要になります。

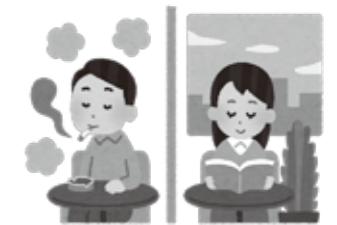
グラフ1 男性の喫煙率



### まわりの人に受動喫煙させないように。

たばこの煙にはさまざまな有害物質が含まれており、その煙に乗って周りを漂います。他人のたばこの煙を本人の意思に関係なく吸わされることを「受動喫煙」といい、たばこの煙の中に含まれる有害な物質が非喫煙者に影響を与えますが、特に妊婦や未成年者に大きな影響が出ます。妊婦では非喫煙者に比べて、低体重児出生や早産の危険性が上がるといった影響が出ます。また、未成年者の喫煙においても、成人よりニコチンへの依存度が高くなりやすい、喘息にかかりやすくなるといった影響が出ます。そのため、近くに妊婦や未成年者がいるときには吸わないように気を付ける必要があります。

たばこを吸う方は、自分の健康を守るために禁煙することはもとより周りの人の健康を守るために受動喫煙防止に努めることが大切になります。しかし、禁煙が大事と分かっているのに1人で禁煙するのは難しいこともあります。家族の協力や禁煙外来の利用などで禁煙することをお勧めします。



■問合せ先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608