

健康のしおり

タバコの話 ～女性の喫煙に 関する特徴～



平成28年のJT全国喫煙者率調査によると、成人女性の平均喫煙率は9.7%でした。ピーク時（昭和41年）より少しずつ減っているものの、ほぼ横ばいといった状況です。

女性は男性に比べ、ニコチンへの依存度が高いとも言われており、禁煙の達成率が低いという研究結果もでています。また、禁煙すると太る？という恐怖からタバコをやめられない女性も多いようです。

実際にはタバコを吸うから痩せる、吸わないから太る、ということはありません。タバコをやめて口寂しくなった時に、食に走ってしまった場合には、体重増加につながりやすいと言えますが、適切なダイエットをすることで、きちんと体重はもとに戻せます。

タバコのデメリット～女性の場合～

1 タバコは美しさの敵

タバコを吸うことにより、活性酸素という物質が体の中に発生します。活性酸素は体の中の細胞をさびつかせ、様々な臓器の機能を低下させてしまうため、血行不良や老化の原因となってしまいます。

また、タバコの成分には美肌効果の高いビタミンCを破壊する働きがあるので、肌のシワやたるみの原因となります。タバコは体中の老化の原因となるため、禁煙するだけで高いアンチエイジング効果があると言えるでしょう。

2 骨粗しょう症のリスクが高まる

女性はもともと男性に比べて骨粗しょう症になるリスクが高いですが、喫煙はさらにそのリスクを高めます。喫煙により、骨を作る「骨芽細胞」ができにくくなったり、骨に血液が運ばれにくくなったりすることによって骨がもろくなりやすいのです。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

3 口臭がきつくなる

タバコの成分は、唾液の分泌を抑え、口の中の乾燥を引き起こします。その結果、口の中で細菌が増殖し口臭の原因となります。タバコを吸った後の口の臭いは自分でも気になるという人も多いですが、周囲の人はさらに気づきますし、不快に思う人も少なくありません。

4 歯周病になりやすくなる

喫煙によって血流が悪くなると歯茎が炎症をおこして歯肉炎、さらに放置すると歯周病になります。唇の血色も悪くなることがあります。

5 妊娠に影響する

妊娠中の喫煙は胎児に十分な酸素を行き届かなくさせ、低体重児の出産や早産の可能性を高めます。また、胎盤がはがれやすくなり大量出血につながるので母体にも大きなリスクがあるので。

屋外スピーカーの放送がケーブルテレビでも聞こえます

屋外スピーカーからの放送は、四万十ケーブルテレビ河川・海岸監視チャンネル（112ch）でも聞くことができます。

屋外スピーカーの放送が、地形の影響で音が反響したり、風雨が強く聞こえ取りにくい場合などに非常に有効ですので、皆さんぜひお試しください。

【お問い合わせ先】危機管理課 ☎22-3280

利用方法

屋外スピーカーから とチャイムが聞こえたら、テレビのチャンネルを「河川・海岸監視チャンネル（112ch）」に切り替えてください。

※注意

- ・町からの放送だけでなく、区長などが地区を指定して行う放送もテレビで流れます。
- ・スピーカー柱に付属のマイクから放送する場合は、テレビには流れません。
- ・6：30、8：30、10：05に一部地区で放送しているラジオ体操がテレビで流れます。

information

お知らせ



保健カレンダー

月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)	月 日	検診等の種類	場 所	時間(受付時間)
5月 12日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)	6月 5日(月)	12か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知)
17日(水)	1歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)		赤ちゃん相談		13:30～16:00
23日(火)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	大正北ノ川多目的集会所 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00～9:30 (対象者・希望者に個別通知)		ひまわり相談(※)		
	結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	打井川地域づくりセンター	13:30～14:00 (対象者・希望者に個別通知)		母乳相談		
24日(水)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	下津井体育館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:30～9:30 (対象者・希望者に個別通知)	7日(水)	乳幼児健診	十和保健センター	午後(対象者に個別通知)
	結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	大奈路体育館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	13:30～14:00 (対象者・希望者に個別通知)	8日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	七里集会所 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00～9:30 (対象者・希望者に個別通知)
24日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)	9日(金)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	米奥集会所 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00～9:30 (対象者・希望者に個別通知)
25日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	古城体育館	8:30～9:30 (対象者・希望者に個別通知)	22日(木)	結核・肺がん・胃がん検診	東又基幹集落センター	8:00～9:30 (対象者・希望者に個別通知)
	結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	戸川生活改善センター	13:30～14:30 (対象者・希望者に個別通知)	23日(金)	特定健診・後期高齢者健診	※結核・肺がんのみ巡回あり	
26日(金)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	十和体育館	8:30～9:30 (対象者・希望者に個別通知)	23日(金)	結核・肺がん検診	JA志和支所前	13:30～14:30 (対象者・希望者に個別通知)
	結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	大道体育館	13:30～14:30 (対象者・希望者に個別通知)		特定健診・後期高齢者健診	志和コミュニティセンター	
30日(火)	子宮頸がん・乳がん検診	昭和地区基幹集落センター	9:00～11:30 (希望者に個別通知)	28日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
		十和体育館	13:30～16:00 (希望者に個別通知)				

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。



在宅介護手当について

四万十町では、在宅福祉を推進するため、在宅で常時介護を要する寝たきりや重度の認知症の方を介護している方に、在宅介護手当を支給しています。

◆対象者

四万十町に住所を有する重度の要介護者を、継続して3か月以上在宅で介護している方
「重度の要介護者」とは、要介護3～5で寝たきり、もしくは日常生活に支障をきたす症状がある認知症の方が該当になります。

①寝たきりの場合…排泄、入浴、食事、移動、着替えの3項目以上に全介助または一部介助が必要な方。

②認知症の場合…日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが見られ、被害妄想やひどい物忘れなど認知症による不適応行動が2つ以上ある方。

◆支給額 月額2万円

◆支給月 4月、7月、10月、1月

※具体的には、詳細な規定があります。希望者には所定の申請書を提出していただき、手当の支給対象となるか調査のうえ審査、決定されます。

【お問い合わせ先】

四万十町地域包括支援センター
☎22-3385
四万十町地域包括支援センター西部支所
☎27-1212