

保健師だより

5月31日は世界禁煙デー  
～受動喫煙を防ぎ、みんなにやさしいまちへ～

毎年5月31日は、たばこの健康影響について理解を深める日「世界禁煙デー」です。厚生労働省は、平成4年から世界禁煙デーの始まる一週間を「世界禁煙週間」として決めました。

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患などの生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者は非喫煙者に比べ平均で10年寿命が短いことがわかっています。

また、たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者だけでなく周囲の人の健康にも影響を及ぼします。特に、子どもや高齢者、妊娠中の方などへの配慮が重要です。

こうした健康被害を防ぐために大切なのが「分煙」です。市では、指定された喫煙場所の整備など、分煙対策を進めています。喫煙される方は、決められた場所での喫煙や周囲への配慮を心掛けていただくとともに、禁煙についても考えてみませんか。

禁煙をすることにより、健康的な体になります。食事をおいしく食べることができたり、たばこによるストレスから解放されたりするなどの利点が多くあります。禁煙はいくつになっても遅くはありません。二度とたばこを吸わないと考えるのではなく、まずは「今日一日の禁煙」から気軽にチャレンジしてみませんか。

一人ひとりの行動が、誰もが安心して暮らせるまちづくりにもつながります。

この機会に、たばこと健康について考えてみませんか。

◇がん・肝炎検診を実施

大切な身体のために、検診を受けましょう。詳細は、3面をご覧ください。



▲受動喫煙防止情報サイト (厚生労働省HP)

保健

問い合わせは  
健康増進課  
☎(72)8321



5月の健診・予防接種など

●健診など

事業	会場	日時	対象
1歳6か月児健診	保	18日(月)午後	R6年9月,10月生まれ
2歳児歯科健診		8日(金)午後	R5年10月生まれ
離乳食講習会	公	29日(金)10時～	4～7か月の乳児と保護者
乳児相談 (対象以外の方)	保	1日(金) 10時30分～11時	乳児と保護者
マタニティクラス (I課)		13日(水) 13時30分～16時	妊娠4か月以降の妊婦と家族
赤ちゃん教室 ～マザリーズ～		21日(木)10時～	R8年1月,2月生まれ

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	保	29日(金)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

保=保健文化センター、公=中央公民館

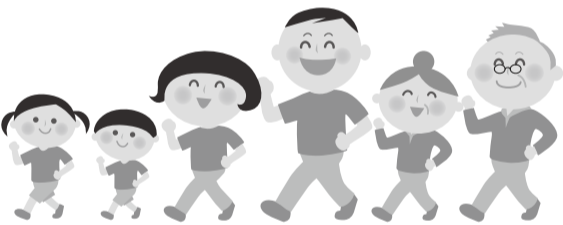
◎すべての健診と4か月乳児相談、10か月乳児相談は個別通知をします。上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

◎健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

足の8020ウォーキング

足の8020ウォーキングとは「80歳で20分間キビキビ歩ける社会」の実現を目指す市民運動です。

厚生労働省や千葉県など多くの自治体が後援しています。ぜひこの機会にウォーキングの習慣を作ってみませんか。



▲足の8020ウォーキング

「看護の日・看護週間」山武地区部会行事

- ▶日時=5月10日(日)10時～14時
- ▶会場=サンピア (東金市東岩崎8の10)
- ▶内容=各種測定、骨健康度測定、血管年齢測定、栄養相談、介護相談、看護体験、キッズ白衣体験など
- ▶参加費=無料
- ※申込不要。

問(公社)千葉県看護協会 ☎043(245)0025



栄養士だより

カルシウムをしっかりとう

健康的な骨を維持するにはカルシウムの摂取が重要です。15歳以上の男性は1日に750～800mg、女性は600～650mgのカルシウムを食事から取ることが推奨されています。令和6年国民健康・栄養調査における成人の1日当たりの平均摂取量は482mgで、カルシウムが不足している方が多いのが現状です。

カルシウムは、乳製品や魚のほかに、野菜などにも多く含まれていますので、さまざまな食品からバランスよく摂取しましょう。

カルシウムの吸収率が高い食品は乳製品ですが、牛乳が苦手な方は料理の中で少しずつ使用してみるのはいかがでしょうか。カレーを作るとき、仕上げに少し牛乳を加えると、カレーにまろやかさが加わります。また、揚げ物の衣に粉チーズを混ぜてもチーズのうま

味が加わり、ソースやケチャップなどを追加でかけなくてもおいしく食べられ減塩効果も期待できます。不足しがちなカルシウムをさまざまな食品から補い、骨の健康を保ちましょう。

●カルシウムを多く含む食品

食品名(重量)	カルシウム量
牛乳(200ml)	231mg
ヨーグルト(100g)	120mg
納豆(1パック)	46mg
木綿豆腐(150g)	140mg
じゃこ(5g)	26mg
さば缶(80g)	208mg
小松菜(70g)	119mg
水菜(70g)	147mg

引用:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

良い歯と健康な歯肉で歯っぴーライフ

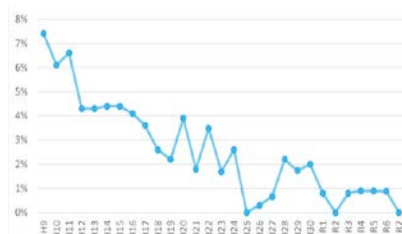
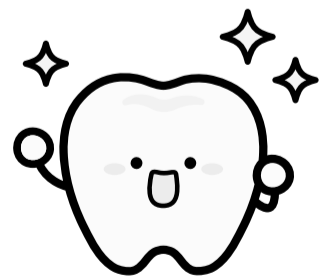
大網白里市の子どものむし歯状況(速報値)

令和7年度の1歳6か月児・3歳児健診におけるむし歯は、それぞれ0人、12人(罹患率5.15%)でした。

3歳児健診の罹患率5.15%という数値は、過去最少の値で、1歳6か月児健診のむし歯ゼロ達成は、3回目となります。

幼少期にむし歯をつくってしまうと、永久歯のむし歯にも影響し、その後の人生において問題を引き起こすことが懸念されます。

子どものむし歯の少なさは、家族の皆さんの歯とお口の健康に対する意識が高まっている証拠といえます。市では、子どものむし歯ゼロを目指して、今後も情報発信と啓発普及に努めていきます。



▲1歳6か月児健診



▲3歳児健診