



赤ちゃんを たばこの害から守ろう

妊娠中の喫煙は赤ちゃんに悪影響を与えます。
この機会に、禁煙について考えてみませんか。

問 健康医療政策課 / Tel.661-9330 045951



赤ちゃんの発育・健康に悪影響

たばこの煙には、一酸化炭素やニコチン、タールなど、数多くの有害物質が含まれています。特に妊娠中のお母さんがたばこを吸い続けると、胎盤を通して赤ちゃんに送られる酸素や栄養が減少し、発育などに悪影響を及ぼすこと

が分かっています。

また、下図の妊娠中の喫煙による影響のほかにも、出産後の喫煙は、たばこの誤飲など子どもに危険が及ぶ可能性があります。

早産

低出生体重児

子宮外妊娠

乳幼児突然死
症候群
(予兆なく突然死亡すること)

妊娠中の異常
(前置胎盤、胎盤早期はく離)

ギャンブル等依存症 まずはご相談ください

ID 058006

5月はギャンブル等依存症問題啓発月間です。ギャンブル等依存症とは、ギャンブルなどにのめり込むことで日常生活や社会生活に支障が生じる状態で、誰でもなりうる可能性があります。本人一人の力では難しくても、治療を受けて依存症から回復することは可能です。本人や家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。

問合 保健予防課 / Tel.661-9332

相談	市こころの健康相談 Tel.661-9332 平日8:45~17:15
	府こころの健康総合センター Tel.06-6691-2818 ※面談は要予約 平日9:00~17:45、第2・4土曜9:00~17:30
自助グループ	大阪依存症ほっとライン LINEアプリで友だち登録必要 水・土・日曜17:30~22:30(受け付けは22:00まで)
	近畿財務局 ※債務整理 Tel.06-6949-6523 平日9:00~12:00、13:00~17:00
自助グループ	GA(ギャンブラーズアノニマス) ※本人向け Tel.046-240-7279 毎月最終週の日曜11:00~15:00
	GAM-ANON(ギヤマン) ※家族向け Tel.03-6659-4879 月・木曜10:00~12:00

一度は受けよう 肝炎ウイルス検診

ID 005455

肝炎ウイルスは、肝炎、肝硬変、肝がんの原因となります。肝炎ウイルスに感染しても、熱や痛みなどの症状はほとんどないので、発見が遅れる場合があります。検診を受けて早期発見することで、早期治療につながり、深刻な症状に進行することを防ぐことができます。申し込みは直接、医療機関へ予約してください。

※市国保加入者は、特定健診(集団)受診時に同時受診可

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

- 検診概要 -

内容 問診、血液検査
料金 B型、C型 各500円
対象 当該年度40歳以上の市民で、過去にB型・C型肝炎ウイルスの検査(市が実施するものに限らない)・治療を受けたことのない人

40歳の人へ無料クーポン券を送付

4/1時点で40歳の人へ、5月下旬に肝炎ウイルス検診無料クーポン券を送付します。クーポン券が届く前に、市の検診を受けた人は、費用を還付します。

赤ちゃんのために禁煙しませんか

たばこの本数を減らす、加熱式たばこに替える。でもそれだけではたばこの害をなくせると言い切れません。赤ちゃんのため、自分のために、禁煙を考えてみませんか。

禁煙したいと考える人は・・・

●まずは環境から。家族にも協力してもらう

禁煙の成功には、周囲の理解やサポートが大切です。禁煙開始日を決めて周囲に伝える、日常生活の中でたばこに代わる習慣を作る、たばこが吸えない環境にするなど、配偶者や家族と協力しながら禁煙を始めましょう。

参考例

- ・吸いたくなったら深呼吸やストレッチ、飲み物を飲む、歯磨きをする
- ・灰皿やライターを捨てる など



●市保健所に相談する

市保健所では、電話や面談などによる禁煙相談や、医療機関の紹介などを行っています。



●禁煙外来(医療機関)へ

一定の条件に当てはまる人は、健康保険で禁煙治療を受けると、比較的楽に、自力よりも3~4倍成功しやすくなることが分かっています。

※成年年齢は令和4年4月から18歳に引き下げられましたが、喫煙に関する年齢制限は、引き続き20歳です

受動喫煙でも悪影響

本人が吸わなくても、他人の喫煙によってたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙。たばこから出る煙(副流煙)には、本人が吸う煙よりも多くの化学物質が含まれていて、赤ちゃんや妊婦の健康に大きな悪影響を及ぼすことがあります。

たばこの煙を避ける

令和2年から多くの人が利用する施設は、原則屋内全面禁煙です。喫煙ができるお店や場所には標識があります。入店時には標識を確認しましょう。



周りも協力を

煙の有害物質は、喫煙後の吐く息や衣服などにも残ると言われています。そのため赤ちゃんや妊婦の目の前で吸わなければよいというわけではありません。喫煙をする人は、周囲に望まない受動喫煙を生じないよう、喫煙時に配慮が必要です。喫煙者の家族がいる場合は、禁煙について話し合ってみましょう。

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00)	5/16(火)・27(土)、6/13(火)☆ 5/30(火)寿栄コミュニティセンター・31(水)五領公民館 6/6(火)富田公民館・8(木)阿武山公民館	☆は無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可]ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	6/10(土)・14(水)・20(火) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺追加可	5/8月から ☎ ☎
まとめて健診+(プラス) ~レディースDay~(午前) ※対象は女性	6/22(水) 特定健診+肺・大腸・子宮頸・乳がん検診 ※ピロリ菌・肝炎追加可	5/8月から ☎ ☎
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	6/5(月)★・24(土)	★は保育あり 随時 ☎ ☎ ☎ (保育は ☎)
対象	[特定健診]今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 ※特定健診以外は市民だけ [がん検診]肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者 [その他]前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、骨測定=40歳以上(500円)	
備考	日時は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	