



たばこをやめてよかった

市では、健康増進計画「健康はしもと21」を策定し、健康づくりを推進しています。その中から、今回は禁煙の方法について紹介します。たばこは、自分の健康だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

今からでも決して遅くはありません。自分のため、家族や周囲の人を巻き込まないためにも、禁煙を実行しましょう。

【健康課】



こうやぐちこども食堂

谷口 智栄 さん (高野口町向島)

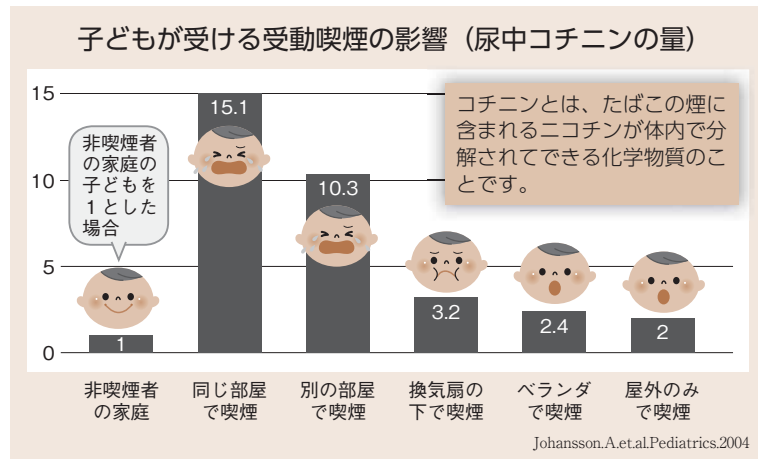
昔、苦しい時に支えてくれた人たちへの恩返しをしたくて、こども食堂を始めました。こども食堂を始め、親切に手伝ってくれる人たちと交流するのが良かったです。また、こども食堂の運営にはスタッフの力が不可欠で、一番重要だと感じています。スタッフには障がい者もいますが、料理している姿を見たり、一緒にご飯を食べたりすることで障がい者自身の事や障がいがあっても人の役に立つんだという事を分かってもらいたいと思います。将来は、こども食堂の進化版「誰でもいつでも、気軽に立ち寄れる居場所」を作りたいです。

たばこの煙は他人に迷惑
たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙(副流煙)を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

受動喫煙による健康影響
受動喫煙により、次のような健康影響があることがわかっています。

- 大人
 - 脳卒中
 - 肺がん
 - 心筋梗塞、狭心症
 - 糖尿病
 - メタボリックシンドローム
- 妊婦と胎児
 - 流産、早産
 - 低出生体重児 (体重2500グラム未満)
- 子ども
 - 気管支ぜんそく
 - 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

このように、たばこにはさまざまな健康影響があります。特に子どもが受ける健康影響は大人以上に深刻です。周りにいる大人が守ってあげることが必要です。



目次 CONTENTS

- 3 特集 たばこをやめてよかった
- 6 特集 確定申告のご案内
- 8 情報ワイド
 - ▶ はしもとCaféミーティング
 - ▶ 橋本市水道事業審議会委員募集
 - ▶ 第21回橋本マラソン
 - ▶ 第12回橋本市公民館まつり
- 10 情報ひろば
- 16 タウン情報
- 17 子育てぱーく
- 18 本のひろば
- 19 健康カレンダー
- 20 フォトトピックス

今月の表紙



平成30年橋本市成人式の様子。新成人556人が参加し、大人としての自覚と未来への希望を胸に新たな一歩を踏み出しました。