

吸わない人に健康被害が

受動喫煙による健康被害が特に深刻なのは、妊婦と子どもです。受動喫煙により、妊娠中は流産や早産、低体重児出産リスクがあります。出産後は赤ちゃんの突然死リスクを高め、発育障がい、喘息の誘発や悪化につながります。

家族が喫煙すれば、妊婦の喫煙リスクは6・7倍高まります。また、家族が喫煙し続けると、禁煙できていた母親が再喫煙するリスクが高まります。家族みんなで禁煙しましょう。

成功のカギは家族

妊娠中、赤ちゃんの栄養を支える胎盤は、有害物質を除外するフィルター役割があります。しかし、たばことアルコールは胎盤を全て通過します。大人の身体でも害があるたばこの煙は、小さな胎児にとっても害があり、大きな悪影響があります。

大切な赤ちゃんのために

たばこは人体に害があります。そのため、たばこの害や悪影響をお知らせし、禁煙を勧めています。妊婦や就学前の子どもをもつ両親の喫煙率が、水巻町は全国と比較してとても高くなっています。家族のためにも禁煙をしましょう。

子どものためにも禁煙を

こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

失敗しない禁煙法！5

POINT 1 期日を決めて一気に禁煙を開始する

POINT 2 一定の禁断症状は覚悟する
3～7日がヤマ

POINT 3 喫煙と結びつく生活パターンを変える
食後はすぐに席を立てて歯磨きなど

POINT 4 吸いやすい環境を作らない
たばこ・ライター・灰皿は捨てるなど

POINT 5 吸いたくなったら代わりの行動をする
ガムを噛むなど

新型たばこ

新型たばこも、従来のたばこと同様、発がん性物質が含まれています。

分煙

ベランダや換気扇の下で喫煙する対策では受動喫煙は防止できません。

豆知識

節約

1日1箱500円のたばこをやめると5年後には約91万円節約できます。

残りわずかです

コスモス商品券

20%プレミアム付き商品券

水巻町商工会では10,000円で2,000円のプレミアムがつくお得なコスモス商品券を先着順で販売しています。

- 内 容 **20%プレミアム付き商品券**
(共通券6,000円分と小型店専用券6,000円分)
- 販売価格 **10,000円** ※1住所100,000円までです。
- 使用期限 **令和3年1月31日(日)**
- 対 象
 - ▷町内に住んでいる人
 - ▷町内で働いている人
 - ▷町内の学校に通っている人
 - ▷町内の福祉施設に入居している人
- 問い合わせ 詳しくは水巻町商工会 ☎201-7551へ

みんなの掲示板

読者の皆さんからの記事で作られるページです。広報紙への意見・感想なども募集しています。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321



10月31日に吉田三区の公民館で3密に気をつけながら、「ハロウィンパーティー」を行いました。ミニ射的・くじ引き・輪投げなどで、お菓子やおもちゃを袋いっぱい獲得した子どもたちは、久しぶりの活動に笑顔があふれました。クリスマス会も盛り上げたいと思います。

国を守る一員に

募集 自衛官候補生

- 試験日 令和3年1月31日(日)・2月1日(月)
- 試験地 陸上自衛隊小倉駐屯地(小倉南区北方)
- 対 象 令和3年4月1日現在で18歳以上33歳未満の男女
- 申込期限 令和3年1月18日(月)
- 入隊時期及び身分 令和3年3月下旬～4月上旬に入隊予定となり、採用後は特別職国家公務員となります。



●問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部
芦屋地域事務所 ☎223-0981