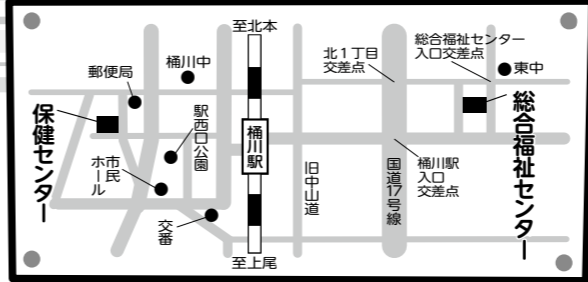


健康増進課  
☎786-1855  
FAX 786-0096



情報ステーション

健康ステーション

5つよ200ですか

ま

市民伝言板

健康づくり  
幸せづくり

●非燃焼・加熱式タバコ、電子タバコとは

非燃焼・加熱式タバコとは、葉タバコの加工物を電力で加熱し、気化させた蒸気を吸うものです。①葉タバコの加工物を200〜350℃の高温で加熱してエアロゾルを発生するタイプ（高温加熱式）と、②Eリキッドと呼ばれる溶液を30〜40℃の低温で加熱して発生したエアロゾルを葉タバコの加工物に通すタイプ（低温加熱式）の2種類があります。加熱式タバコにはニコチンやタールが含まれます。

電子タバコとは、香りのついた液体（リキッド）を電力で加熱し、気化した蒸気を吸うものです。海外ではニコチン入りリキッドが販売されていますが、日本で販売されているリキッドにはニコチンやタールは含まれません。

●加熱式タバコや電子タバコの害について

加熱式タバコや電子タバコは、紙巻きタバコに比べて健康被害が少ないとされています。紙巻きタバコの代わりとして加熱式タバコや電子タバコに健康リスクが低いという証拠はなく、健康被害を明らかにするには数十年という長期にわたる調査が必要です。加熱式タバコのエアロゾルにはニコチンやタールが物質などの有害成分が含まれており、数カ月間の使用で肺障害が生じた例が報告されています。また電子タバコのリキッドには様々な添加物に加えられ、加熱されることにより発がん

物質が生じることや、電子タバコの香料自体に気管支や肺胞の炎症を引き起こす有害作用があることも報告されています。

加熱式タバコは煙が見えにくいために受動喫煙が生じないように思われがちです。しかし実際には、加熱式タバコは大量の、見えにくいエアロゾルを出しています。加熱式タバコ使用者の呼吸には有害成分が含まれており、2メートル以上離れた距離まで到達します。実際に加熱式タバコを近くで喫煙された場合、非喫煙者に気分不良などの症状が発生したことが報告されています。加熱式タバコや電子タバコのエアロゾルにさらされると、喫煙者・使用者だけでなく、他者にも健康被害を起こす可能性が高いです。

米国ではニコチンを含む電子タバコが若者の間で急速に普及しています。電子タバコ使用後に急性肺障害を発症して数十名が死亡したことをうけて、2019年9月に米国で電子タバコを禁止する方針が発表されました。わが国でも加熱式タバコの数カ月間の喫煙で肺障害が生じた事例が報告されています。

●まとめ  
加熱式タバコや電子タバコが安全でないことが今後証明される可能性が高いと思われ、また加熱式タバコはタバコ製品であり、紙巻きタバコから加熱式タバコに切り替えることは禁煙にはなりませんし、禁煙に役立つという証拠もありません。喫煙者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、非燃焼・加熱式タバコや電子タバコの使用は推奨できません。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	4月10日(金)	保健センター	13:15~14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談、絵本コーナー 【持ち物】母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 4月7日(火) 5月12日(火)	総合福祉センター2階児童館	9:30~10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話にてご相談ください。 【持ち物】母子健康手帳
	<高崎線西側> 4月13日(月) 5月18日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診(個別通知あり)	4月22日(水)	総合福祉センター2階児童館	13:15~14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児相談、幼児食相談 【持ち物】母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診(個別通知あり)	4月17日(金)	保健センター	13:15~14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児相談、幼児食相談 【持ち物】母子健康手帳、問診票
フッ素塗布(※有料)	4月27日(月) 6月1日(月)		1回目 13:30~14:00 2回目以降 14:00~14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 【持ち物】母子健康手帳 費用1,430円(税込)※現金のみ 問合せ ☎口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容	定員
マタニティクラス 《要予約》*1	4月9日(木) 14:00~16:00	保健センター	13:45~14:00	妊娠16~32週の妊婦 プレママカフェ：お茶を飲みながら交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具	20人
	4月20日(月) 13:30~16:30		13:15~13:30	妊娠20~35週の妊婦(夫も可) 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス 《要予約》*1	4月11日(土) 5月16日(土) 10:00~12:00		9:45~10:00	妊娠24~36週の妊婦と夫(祖父母になる人歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具	9組
	赤ちゃんサロン*2		4月9日(木) 5月14日(木) 10:00~12:00	10:00~11:00	2~6か月児と保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 【持ち物】母子健康手帳

注) 母子健康相談については、保育はありませんので、対象児以外のお子さんを連れての参加はご遠慮ください。  
\*1) 実施日の1週間前までに、電話で申し込みください。  
\*2) おむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象および内容
お立ち寄り健康相談	5月19日(火)	保健センター	9:30~11:00	【対象】成人 【内容】血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください！ ※奇数月のみの開催になります。
家族のつどい	4月23日(木)		14:00~16:00	【対象】統合失調症の疾患を持つ患者の家族 【内容】統合失調症の疾患を持つ患者の家族が悩みを語り合い、気持ちを分かち合う会です。

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。  
※新型コロナウイルスの状況を鑑みて、急遽中止・延期となる場合があります。  
開催状況はホームページで確認してください。

Let'sトライウォーキング  
(北本七福神パート2 9km) 3p

とき▼4月23日(木)午前8時に城山公園管理事務所前集合、正午頃解散予定(小雨決行)  
コース▼城山公園、高尾自然観察公園、北本七福神めぐり(1月実施の残り5か所)、城山公園  
※解散まで班行動になります。

対象▼市民  
定員▼30人【先着順】  
費用▼100円(保険代)  
※当日集金します。

持ち物▼飲み物、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴  
主催▼桶川市健康づくり市民会議  
ウォーキング部会

申込み▼4月1日(水)午前9時~4月15日(水)に、電話または直接、健康増進課へ。  
※持病のある人は、主治医に相談のうえ、申し込みください。

「歯っぴー川柳」を募集します

歯と口の健康に関する自身のおもしろい経験、失敗談を詠んだ川柳を募集します。選定した作品は、6月7日(日)保健センターで実施される「お口の健康まつり」で掲示し、来場者の投票により優秀作品を決定します。

対象▼市民  
その他▼優秀作品は市の歯科保健推進のために活用します。なお、「お口の健康まつり」の詳細は広報5月号でお知らせします。

申込み▼作品(様式は問いません)に住所・氏名・年齢・電話番号・俳号を明記し、5月7日(木)までに郵送(〒363-0024 鴨川1-4-1)・FAX(786-0096)・持参にて健康増進課へ。

新社会人応援献血キャンペーン

社会人になった記念に、社会貢献のひとつである献血にチャレンジしてみませんか。  
埼玉県限定デザイン「吸水マイクローファイバー傘カバー」を差し上げます。  
対象▼令和2年度に新社会人となった人(献血可能年齢である16歳以上の人)  
キャンペーン期間▼4月1日(水)~6月30日(火)  
会場▼県内の献血ルーム(7箇所)、献血バス



問合せ ☎県業務課 ☎830-3635



# 令和2年度定期高齢者肺炎球菌予防接種のご案内

肺炎球菌は肺炎の原因菌の1つです。予防接種により肺炎球菌による肺炎や中耳炎、副鼻腔炎などを予防します。

(※全ての肺炎を予防できるわけではありません。)

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

対象者 ▶ 次の①または②に該当する人

①接種日に市民で、次の生年月日に該当する人  
(※今までに一度も肺炎球菌の予防接種をしていない人)  
接種したか不明な場合は健康増進課へ問い合わせ

65歳：昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

70歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

75歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日

80歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日

85歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日

90歳：昭和5年4月2日～昭和6年4月1日

95歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日

100歳：大正9年4月2日～大正10年4月1日

②60～64歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能、HIVウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級を持つ人(※接種希望者は、身体障害者手帳を医療機関にご提示ください)。

接種期間 ▶ 4月1日(水)～令和3年3月31日(水)

接種回数 ▶ 1回

自己負担額 ▶ 2,500円(生活保護受給者は無料)

接種方法 ▶ 実施医療機関に予約を入れ、健康保険証など(年齢と住所が確認できるもの)を持参し、自己負担額を支払ってください。市内実施医療機関は、「保健事業のお知らせ」やホームページをご覧ください。市外実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせください。

## 高齢者肺炎球菌予防接種の一部助成制度

対象者 ▶ 2回目の高齢者肺炎球菌予防接種を希望する65歳以上の人

※次のいずれかの場合は、助成の対象外です。

- 前回の接種から5年以上あいていない人
- 桶川市・北本市・伊奈町・鴻巣市以外の医療機関で実施した人
- 高齢者肺炎球菌予防接種を過去2回受けている人

助成額 ▶ 3,000円

接種方法 ▶ 桶川市・北本市・伊奈町・鴻巣市の実施医療機関に予約を入れ、健康保険証など(年齢と住所が確認できるもの)を持参し、助成額を差し引いた料金を支払ってください。

市内実施医療機関は、「保健事業のお知らせ」やホームページをご覧ください。北本市・鴻巣市・伊奈町の実施医療機関は、健康増進課へ問い合わせください。

## 成人男性の風しん抗体検査・予防接種のご案内

風しんの抗体保有率が低い世代の男性に、風しん抗体検査と風しん予防接種を実施しています。対象者には無料クーポン券を発送しています。

対象 ▶ 桶川市に住民登録がある昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※すでに風しん抗体検査・予防接種を受けたことがある人は対象外です。

※無料クーポン券は、検査受診日・予防接種日に桶川市民である場合に使用できます。

詳しくは☎健康増進課☎786-1855

対象男性 生年月日	無料クーポン券	
	送付時期	有効期間
昭和37年4月2日～ 昭和47年4月1日	令和2年4月初旬送付予定	令和4年3月31日まで
昭和47年4月2日～ 昭和54年4月1日	令和元年5月に送付済	

※紛失した場合や転入などで無料クーポン券がない人は、問い合わせください。