



こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56 - 2122

たばこによる健康被害

たばこは、ニコチンを長期的に使用継続させる「依存性」、人体に悪影響を与える「有害性」に加え、メンソールなどの添加物による「魅惑性」を有します。

たばこの煙には約5300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類は発がん性物質です。また、動脈硬化や血栓をつくり虚血性心疾患や脳卒中などの循環器疾患につながります。その他、肺の繊維に炎症を引き起こし、呼吸器の低下の原因になります。

これらは喫煙者だけでなく、喫煙者の周りにいて煙を吸い込んでしまう受動喫煙者にも同様のリスクがあります。特に受動喫煙によってリスクが高まる病気は、肺がん(1.3倍)、脳卒中(1.3倍)、虚血性心疾患(1.2倍)です。その他にも、歯科疾患、骨密度の低下、関節リウマチ、認知症などの発症にも関連しているといわれています。



電子たばこ・水たばこによる健康被害

最近では電子たばこが流通しています。まだ研究が進んでいないため明らかな健康被害があるとは言い切れませんが、電子たばこの蒸気からは発がん性物質の発生が報告されているため、健康に影響する可能性があるといわれています。

また、日本でもバーやカフェで水たばこ(シーシャ)をたしなむ人が増えてきています。水たばこは、ろ過された煙を吸うため紙たばこよりもニコチン量が減るといわれますが、紙たばこと比較して吸いやすい喫煙具のため、吸い過ぎるとニコチン中毒になる恐れがあり、その上、一酸化炭素は紙たばこよりも多いといわれています。



電子たばこ

水たばこ

妊婦さん・赤ちゃんに悪影響です！

妊娠中の喫煙・受動喫煙は、胎盤の血管を収縮させ、煙に含まれる一酸化炭素により胎児への酸素供給が阻害されます。このことからお腹の中の赤ちゃんの発育が遅れ、出生体重が少なく生まれる(低出生体重児)等の影響があります。また、子どもの受動喫煙は、喘息の発作、重症化との関連が強い傾向にありますので配慮が必要です。



20歳未満の方は吸っちゃダメ！

令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられましたが、若年層の喫煙は健康面への悪影響が大きいという理由から、年齢制限は20歳のまま維持されています。喫煙開始年齢が早ければ早いほど、肺がんやその他多くのがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、肺疾患、歯周疾患などの病気のリスクが高くなりますので、たばこによる健康被害をよく知り、将来喫煙しない選択をすることも大切です。



～受動喫煙から身を守るために～

北海道の喫煙率は、令和4年国民生活基礎調査で47都道府県中、男性14位、女性1位と多い結果でした。健康増進法の改正もあり、令和2年に「北海道受動喫煙防止条例」が制定されました。これにより、北海道では禁煙対策や受動喫煙防止対策が進められ、屋内完全禁煙に取り組む「北海道のきれいな空気の施設」が少しずつ増えています。受動喫煙から身を守るため、たばこの煙が流れてこない環境に身を置くことも大切です。

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

毎年5月31日は、WHO(世界保健機関)により「世界禁煙デー」と定められています。また厚生労働省では、世界禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」としています。喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題になるので、喫煙者の方はぜひ禁煙に取り組む機会としてください。



生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56 - 2183

～ English Conversation Class ～

英会話教室

まだまだ
生徒募集中！

令和7年度英会話教室(前期)がスタートしました。講師は新しいALT(外国語指導助手)のアシュリー先生です！まだまだ生徒を募集していますので、初めての方や習熟度に不安のある方もお気軽にお申し込みください！

期 間：4月21日(月)～9月29日(月)(全17回)
講 師：アシュリー・ニコール・スプレnger先生
教材費：5,000円(最初の受講日にご持参ください)
日 時：希望する曜日・時間を選択してください。
場 所：占冠村総合センター 2階英会話教室
トマムコミュニティセンター 2階

Let's enjoy
English!



アシュリー先生

占冠村総合センター

曜日	時間	対象
月	午後4時00分～午後4時50分	小学生(3年)
	午後5時00分～午後5時50分	中学生
水	午後2時30分～午後3時30分	一般
	午後4時00分～午後4時50分	小学生(5・6年)
	午後5時30分～午後6時30分	一般
木	午後3時00分～午後3時50分	小学生(1・2年)
	午後4時00分～午後4時50分	小学生(4年)
	午後5時30分～午後6時30分	一般(上級)
	午後6時40分～午後7時40分	一般

トマムコミュニティセンター

曜日	時間	対象
火	午後2時50分～午後3時40分	前期課程生(1・2年)
	午後4時00分～午後4時50分	前期課程生(3～6年)
	午後5時00分～午後5時50分	後期課程生
	午後6時00分～午後7時00分	一般

お申し込み

占冠村公民館(教育委員会社会教育担当)に
電話連絡(☎ 56-2183)、または右記申請
フォームからお申し込みください。



申請フォーム

第三次 占冠村読書活動推進計画を策定しました！

占冠村教育委員会では、令和7年3月に「第三次占冠村読書活動推進計画」を策定しました。

これからも、子どもたちが読書を通じて「言葉を学び」「感性を磨き」「表現力を高め」「想像力を豊かに」できるだけでなく、住民の皆さんが読書に親しみながら、教養・知識を深め、より豊かな生活が送れるような環境づくりのため、関係機関と連携しながら取り組んでいきます。



計画は村ホームページでご覧いただけます。

社会教育担当 みつ谷 陸翔