

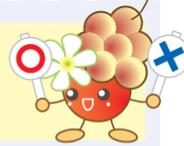


保健師の健康一口メモ No.104

なくそう! 受動喫煙

突然ですが…5月31日の世界禁煙デーにちなんで〇×クイズです!

問題 換気扇や空気清浄機でたばこの煙は防ぐことができるか? か か?



●受動喫煙とは

たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく、周りの人へもひろがっていきます。他人のたばこの煙にさらされることを「受動喫煙」といいます。受動喫煙で吸い込む煙に含まれる有害物質は、たばこを吸う人が吸い込む煙と比べてニコチンが2.8倍、タールが3.4倍、一酸化炭素が4.7倍、アンモニアが46倍という報告があり、約5300種類の化学物質、約70種類の発がん物質が含まれます。

●健康への影響

- 大人** 脳卒中、肺がん、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞) など
- 子ども** ぜん息、乳幼児突然死症候群 など
- 胎児** 流産・早産、低出生体重児(体重2500g未満で生まれる子)、子宮内胎児発育不全 など

答え 換気扇や空気清浄機ではたばこの煙は防げません。13.9%の大阪市民が家庭内で受動喫煙を受けているという調査結果があり、大阪市では6年間で8%以下にすることを目標に取り組んでいます。この機会にぜひ禁煙を!

大阪府受動喫煙防止対策コールセンター ☎6244-7600

大阪府では2018年12月に「大阪府子どもの受動喫煙防止条例」が制定されました。

住居・自動車・学校・通学路・公園・病院など、あらゆる場所で子どもに受動喫煙をさせることのないように努めましょう

3つのルール

- 1 子どもの近くでは吸わない・吸わせない
- 2 たばこが吸えるところに子どもを立ち入らせない
- 3 たばこの煙の健康影響を理解する

子どもの受動喫煙の危険度数

(たばこを吸わない家庭を1とする)

- 屋内喫煙 15倍
- 換気扇の下の喫煙 3.2倍
- ドアを開けた屋外の喫煙 2.4倍
- ドアを閉めた屋外の喫煙 2倍

一番確実な対策は、お子さんの周りの人が禁煙することです!

出典:Johansson A, et al. Pediatrics 113:291, 2004 改編

健康レシピ 栄養ラーメン

材料(1人分)

- 中華そば 120g
- 豚肉 15g
- ちくわ 5g
- 卵 10g
- 青菜 15g
- 人参 5g
- もやし 15g
- しいたけ(干) 1g
- ごま油 2g
- 塩 0.5g
- こしょう 少々
- スープの素 少々
- しょうゆ 4g

作り方

- 1 中華そばは、食べやすい長さに切っておく。
- 2 豚肉は小さく切る。ちくわはたて半分に切って、うす切りにする。人参はせん切りにする。もやしは短く切る。しいたけは水でもどしてせん切りにする。(もどし汁は残しておく)
- 3 青菜はさつとゆでて水気をしぼり、小さく切っておく。
- 4 なべにごま油を熱し、豚肉・人参・しいたけ・もやし・ちくわの順に炒め、塩・こしょうをする。しいたけのもどし汁とスープを加えて、しょうゆで味付けし、青菜を加え、とき卵を入れる。
- 5 ①の中華そばをゆで、水気をきって器に盛り、④をかける。

【提供・作成】東淀川区食育推進ネットワーク(大阪市立日之出保育所) 大阪市子ども青少年局保育施策部(献立カード)より

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

健康掲示板

▶特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 (予約不要)

日時	場所	対象	費用
5月8日(土)・24日(月) 9:30~11:00	区役所4階 (予定)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方 持ち物 受診券・個人票・保険証	無料

▶各種検診(健診) 保健福祉センター(区役所2階)で実施

内容	対象者*1	費用	日時		
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください		
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料	
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円	
乳がん検診	超音波検査*3	30~39歳の女性		1,000円	
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円	
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください	
胃がん検診	胃部エックス線検査*3	40歳以上の方			500円
	内視鏡検査*3	50歳以上の方 ※受診は2年度に1回注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。			1,500円
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円			取扱医療機関 ※夏頃より開始
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	未定			
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料	5月10日(月) 10:00~11:00	

*1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。
*2 かくたん検査の対象には要件があります。
*3 医療機関で実施。

保健企画 2階22番 ☎4809-9882

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



自転車盗難にご注意!!~自転車盗難への防犯対策~

油断が被害につながる!

令和2年中、区内において自転車盗難被害は減少傾向にありますが、1年間で555件(令和2年12月末暫定値)発生しています。大切な自転車が盗難にあわないために、ちょっとした心がけで被害を防ぐことができます。



自転車盗難被害にあわないために

- 短時間でも必ずカギをかける。 ●シリンダー錠など、丈夫なカギを付ける。
- ワイヤー錠などで二重にカギをかける。 ●放置せず、駐輪場を利用する。

安全安心 1階8番 ☎4809-9819 / 東淀川警察署 防犯係 ☎6325-1234

分散避難のお願い 新型コロナ禍における避難のあり方について

新型コロナ禍において、災害時の避難所に多人数の方が集まると感染症の拡大リスクが高まるおそれがあります。大阪市では、避難所での一人当たりのスペースを1.6㎡から概ね4㎡にするるとともに、避難世帯間のスペースも概ね2m確保するため、受け入れる避難者数は大幅に減少します。避難所での感染リスクを抑えるためにも、次のとおり「分散避難」についてご検討をお願いします。また、避難所には感染拡大のリスクがあるため、可能な限り「マスク」「消毒液」「除菌シート」等の感染防止用品を持参できるように普段から備えておきましょう。

1 自分の住んでいる場所が避難の必要がある場所かを確認してください。

水害ハザードマップ

災害時避難所一覧表

「水害ハザードマップ」は洪水等により浸水が想定されている区域をまとめたものです。自分の住んでいる場所を再度確認してください。ご自宅が安全な場合はご自宅から避難してください。地震が起こった場合でもできる限りご自宅で避難ができるように、家具の転倒防止や備蓄物資の備えを、再度確認してください。

2 学校等の避難所だけではなく、あらかじめ安全な地域に住んでいる親戚・知人宅等への避難ができないかを確認してください。

ハザードマップ等は区役所、出張所にも配架しています。

安全安心 1階8番 ☎4809-9820

「広報ひがしよどがわ」は毎月1日(朝刊が休刊の場合は翌日)に新聞折込み(朝日・毎日・読売・産経・日本経済・大阪日日新聞の朝刊)でお届けしています。新聞未購読の方で配送や住所・宛名変更等をご希望の場合は、広報 3階31番(☎4809-9683) 又は東淀川区HPより申請してください。点字版・音声版もあります。

東淀川区 広報紙 検索

