

## ストップ！望まない受動喫煙

たばこを吸う本人以外の方が、たばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と呼びます。喫煙者が吸っている煙だけでなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙（副流煙）にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質が含まれています。

肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）の4疾患は、受動喫煙との関連が「確実」と判定され、わが国では年間約1万5000人が、受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

喫煙する人は、周囲に気をつけているつもりでも、昨年実施した『健康づくり計画策定のための市民アンケート調査』では、非喫煙者の77.3%が「受動喫煙が気になる」と回答しています。

ベランダ越しや換気扇の下などであっても、煙や有害物質は部屋の中や近隣に広がりますので、配慮が必要です。また、駅のロータリーやバス停などの人が多く利用する場所では、喫煙は控えるようにしましょう。

受動喫煙をなくすためには、一人ひとりの意識が大切です。そして、自分自身のためにも、周囲の大切な人のためにも、ぜひこの機会に禁煙に取り組みましょう。

☎ 健康長寿課健康増進担当

## 11月・12月の歯周病検診のご案内

歯周病は30歳代以上の約8割が罹患しているともいわれるとても身近な病気です。親が歯周病やむし歯だと子どもにうつることもあるので、小さなお子さんのいる家庭では注意が必要です。市では、子育て世代の方にも受診していただけるように30歳から75歳の方を対象に歯周病検診を実施しています。歯科衛生士が育児に忙しいママやパパに必要なオーラルケアを提案します。

子ども連れでも受診できるよう、お手伝いしますので気軽に申し込みください（12月14日（火）は保育付き）。

☎ 30歳から75歳まで

📅 11月9日（火）・10日（水）受付13時15分～14時、12月14日（火）受付9時～9時45分

📍 保健センター

📄 歯科診察、歯周ポケットの測定、唾液のPh検査、オーラルケアアドバイス（歯みがき指導）

👤 各日30人（申込順）

💰 500円

☎ 保健センターへ ☎271・2745



## 新たに国民健康保険に加入された方へ

加入する健康保険を変更した場合、継続して特定健診・特定保健指導が実施できるよう現保険者の必要に応じて、過去の健診データを、オンライン資格確認等システムを活用した場合に限り加入者への説明・同意の取得なしに旧保険者に求めることができるとされる省令の改正・施行が行われました。ただし、旧保険者の特定健診などのデータの提供を希望しない方は、現保険者にその旨を申し出ることが可能です。以前加入されていた保険者に特定健診などの情報照会をすることに同意しない場合はお申し出ください。

特定健診などのデータの保険者間の情報共有について、ご理解・ご協力をお願いします。

☎ 鶴ヶ島市国民健康保険被保険者

☎ 保健センター ☎271・2745

## 高齢者インフルエンザ実施医療機関の変更

広報つるがしま10月号に掲載した「高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関」に一部変更があります。

坂戸市の坂戸訪問診療所、明海大学歯学部付属明海大学病院では実施しません。

☎ 保健センター ☎271・2745

## フレイルチェック測定会

新型コロナウイルス感染症の影響で、家で過ごす時間が増えたことにより、「上手に話ができなくなった」、「歩く速度が遅くなった」、「物忘れが多くなった」と感じることはありませんか。もしかしたら、心身の活力が低下した「フレイル(虚弱)」の状態にあるかもしれません。

測定会では、簡単な質問紙などを使って自分のフレイル度を知り、予防や改善方法について学びます。早めの気づきで元気な体を取り戻しましょう。

**対** 市内在住の65歳以上の方

**日** 12月3日(金) 10時～12時

**場** 大橋市民センター

**内** 簡単な質問紙を使ったフレイル度チェック、筋肉量などの測定、フレイル予防アドバイス

**定** 10人(申込順)

**料** 無料

**持** 筆記具、飲み物

**他** 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

**申** 11月8日(月)から健康長寿課健康増進担当へ



出かけてみませんか

### 第10回鶴ヶ島写楽会写真展

**日** 11月30日(火)～12月5日(日)9時30分～16時(初日15時から、最終日15時まで)

**場** 中央図書館

**内** 課題写真「道」、白黒写真ほか  
**約30点** **料** 無料

**問** 安東 ☎286・3055

### アートわかば水彩画展

**日** 11月24日(水)～28日(日)9時～17時(初日12時から、最終日15時まで)

**場** 中央図書館

**料** 無料

**問** 川原 ☎090・9156・0485

1月号の原稿締切は、11月19日(金)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。

## 「悪玉コレステロールが気になる方のための食事(健康診断の結果を活かして)」

No.200



「悪玉コレステロール」と呼ばれる「LDLコレステロール」は、増えすぎた状態が続くと動脈硬化のリスクが高まります。女性の場合は、閉経とともにコレステロールの数値が上がってしまうということも珍しいことではありません。健診などでコレステロールの数値を指摘されたら、食事と生活習慣を見直すチャンスです。LDLコレステロールの数値は、中性脂肪の数値と関係が深く、中性脂肪の数値が高くなれば、LDLコレステロールも高くなる傾向にあります。中性脂肪も高いようなら食べ過ぎていないか、まずは食事の全体量を見直してみましょう。

コレステロール対策のための食事は、飽和脂肪酸を多くとりすぎないこと、油の量と質に気をつけること、食物繊維、抗酸化ビタミンをたっぷりとること、肉よりは魚、大豆製品を積極的に食べること、コレステロールを多く含む食品を食べ過ぎないことです。脂肪の多い肉や加工肉、バターや生クリームなどはできるだけ控えましょう。調理の際に使う油は、オリーブオイルなどの植物性の油がお勧めです。緑黄色野菜やきのこ、海藻、雑穀米などを意識して食べるようにしましょう。LDLコレステロールの数値が気になり始めたら、できることから始めてみましょう。

参考：「食事療法はじめの一歩シリーズ 更年期からのコレステロールを下げる毎日ごはん」(女子栄養大学出版部)

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井 美和