

## あなたと大切な人の健康のために～禁煙への第一歩を応援します～

たばこが健康に悪影響を及ぼすことは、多くの人が知るところです。喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、喘息や慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患などにかかるリスクを高めます。

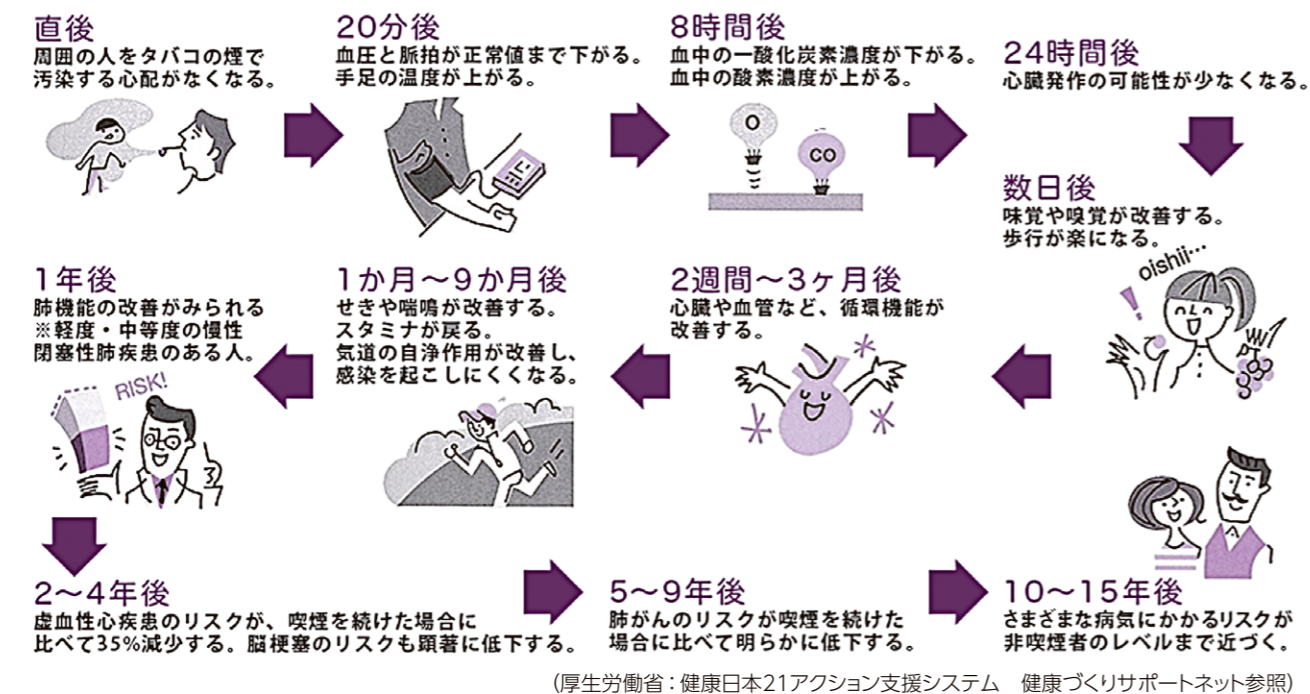
### 受動喫煙はどんな影響があるの？

喫煙者が吸い込む煙(主流煙)だけでなく、たばこから立ち昇る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質や発がん性物質が含まれています。

本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。実は、たばこの有害物質は、主流煙よりも副流煙に多く含まれています。受動喫煙は、他人のたばこの煙(特に副流煙)を吸い込むことで、非喫煙者の肺がん・心筋梗塞・脳卒中などのリスクを高める健康被害です。

健康のためには、たばこを吸わないことが最も望ましいのですが、長年たばこを吸っていても禁煙するのに遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できるので、病気を持ったかたが禁煙することも大切です。

### 禁煙による健康改善



医療機関でなら比較的楽に、より確実に禁煙できます。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。最近は、禁煙外来を設けた病院やクリニックが増えており、さまざまな診療科で禁煙治療を受けることができます。

### Q & A 「電子たばこや加熱式たばこなら大丈夫？」

最近、煙が出ない新しいタイプのたばこが登場しています。その1つが加熱式電子たばこです。たばこの葉を電気で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込むものですが、日本禁煙学会によると、紙巻きたばこ同様に依存性があり、発がん性物質を含む有害物質を含んでいることが指摘されています。健康被害の評価もこれからであり、安全性が証明されたものではないことを覚えておきましょう。

(日本禁煙学会：いわゆる「新しいタバコ」に対する日本禁煙学会の見解. 2016 05参照)

屋外や家庭などで喫煙する際にも、望まない受動喫煙を防ぐために、周囲への配慮をお願いします。たばこを吸う人も吸わない人も、それぞれがお互いの立場を尊重し、気持ちよく過ごせる環境をつくっていきましょう。

厚生労働省では、毎年5月31日の「世界禁煙デー」から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定めています。これを機会に、喫煙が健康に及ぼす影響について考えてみませんか。

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

## 歯っぴー教室(おとな編)のお知らせ

子育て世代は、忙しい生活を送っていて自分のことは後回しになり、知らないうちに歯周病やむし歯が進行することがあります。

市では、子育て世代を対象に歯科衛生士による歯科教室を開催します。

この機会に一緒に自分の歯の健康について考えてみませんか。

**対象** 乳幼児をもつ保護者

**とき** 6月4日(木) 午前10時30分～11時30分

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**内容** 歯周病とむし歯予防の話など、個別相談(希望者のみ)

※事前の申し込みは必要ありません。



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

「むし歯は減った」といわれますが、治療が必要な永久歯のむし歯を有するかたはおよそ3～4人に1人と多いことが分かっており、小さいころからむし歯予防を行うことが大切です。

今回は「子どものむし歯予防のポイント」についてお話しします。

### おやつ「だらだら食べ」はやめましょう

おやつは同じ量でも、決まった時間に一度に食べるより、好きな時間に何度も食べる「だらだら食べ」をするほうがむし歯になる確率が上がります。おやつや甘いものを食べるのは「10時と15時」など時間を決めましょう。



### 仕上げ磨きをしましょう

小学校低学年ぐらいまでは、まだ歯の隅々まで磨くのは難しいため、目安として乳歯の生え始め～小学校2年生までは仕上げ磨きをしましょう。子どもがある程度ひとりで歯磨きができるようになったら、ドラッグストアなどで購入できる「歯垢染色液」を使って磨き残し部位を子どもと一緒にチェックするとより上手に磨きかけになります。



### かかりつけ歯科医院を作りましょう

初期のむし歯は、歯の色がほんの少し変色しているだけなど、なかなか見分けが付きません。また、乳歯は痛みを感じづらいという特徴があり、子ども自身もむし歯に気が付きにくいです。もしむし歯になっても早期発見、治療ができるよう、かかりつけ歯科医院にて定期的な健診を受け、むし歯予防のために歯磨き指導、フッ化物塗布(フッ素塗布)も受けましょう。また、この機会にぜひ子どもと一緒にお父さん、お母さんも定期健診を受けましょう。

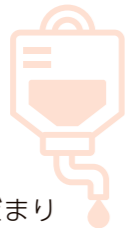


## 献血にいこう！

### 献血バス(400mL全血献血のみ実施)

下記の通り献血を実施します。みなさんのご協力をお願いします。

- と き** 6月3日(水)  
午前9時30分～11時
- 受 付** 保健福祉センターひだまり



## プレママ教室

要予約

- 講 義** 妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
- 講 師** 助産師・管理栄養士・保健師
- 体 験** ・抱っこの仕方、オムツの替えかた  
・沐浴実習(希望者)  
・パパの妊婦疑似体験(希望者) など

- 対 象** 妊婦のかたとその家族(妊婦のかたのみでも参加できます)
- と き** 6月29日(月) 午前9時30分～正午
- と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
- 持 ち 物** 母子健康手帳 **募集人員** 5組(先着順)
- 申込期限** 6月22日(月)



## 健康チャレンジ教室(7月～9月分)の参加者を募集します

- 対 象** 昭和27年4月2日～平成8年4月1日生まれの市民  
※対象年齢外のかたでも、体力に自信のあるかたは相談してください。

- 募集人員** 30人
- と き** 午前10時～11時

7月	7日、14日、21日、28日
8月	4日、18日、25日
9月	1日、8日、15日、29日

※いずれも火曜日に開催



- と ころ** 保健福祉センターひだまり・元気ルーム
- 内 容** エアロビクスなどの有酸素運動を中心とした運動、筋力トレーニング
- 講 師** フィットネスインストラクター・藤原 京
- 持 ち 物** ヨガマット、運動シューズ
- 応募期間** 6月1日(月) 午前8時30分～6月10日(水) 午後5時15分
- 応募方法** 電話もしくはインターネットで応募
  - 電話で応募 …………… 健康係(TEL) 25-1146
  - インターネットで応募 …………… 右のQRコードから応募



◀ 申込フォーム

### 応募時の注意点

- 市民体育館で実施される、健康係委託のストレッチ教室と重複での申し込みはできません。
- 応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。
- 持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- 特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程に参加できる**ことを前提として応募してください。
- 応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募はご遠慮ください。

### 抽選結果の通知について

6月16日(火)以降に下記の方法にて連絡します。

申込方法	電話で応募のかた	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力あり)	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力なし)
当選結果 連絡方法	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。	メール	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。

※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、健康係まで問い合わせてください。

## 令和8年度 結核健康診断・肺がん検診

結核や肺がんの早期発見のために、年に1回健(検)診を受けましょう。特に65歳以上のかたは結核健康診断を毎年受診するよう感染症法に定められています。65歳以上のかたで肺がん検診を受診されたかたは、結核健康診断を兼ねています。

- 対 象** 鳥羽市に住民登録のあるかた
  - 結核……昭和37年4月1日までに生まれたかた
  - 肺がん…昭和62年4月1日までに生まれたかた

※結核健康診断のみの受診は、昭和37年4月1日までに生まれたかたに限られます。

- 検診料** ● 結核……無料  
● 肺がん…350円(70歳以上のかたは無料)

### 注 意

- 予約は必要ありません。健康手帳を持参のうえ、検診会場へ直接お越しください(お持ちでないかたは当日発行します)。
- 待ち時間短縮のため着脱しやすい服装でお越しください。

と き	検診場所	受付時間
7月1日 (水)	船津消防団格納庫前	午前9時～9時30分
	伊勢農協鳥羽支店 (JA鳥羽志摩 鳥羽支店)	午前9時45分～10時45分
	白木コミュニティセンター	午前11時～11時30分
	漁協安楽島支所	午後1時15分～2時
	ひだまり (休日夜間応急診療所)	午後2時15分～3時30分
7月3日 (金)	鳥羽市役所西庁舎	午前8時30分～9時10分
	漁協小浜支所	午前9時30分～9時50分
	池上公園	午前10時～11時
	堅神公民館	午前11時10分～11時30分
	浦村農村婦人の家	午後1時30分～2時
	漁協浦村支所	午後2時15分～2時45分
	漁協石鏡支所	午後3時～3時45分
7月6日 (月)	漁協和具浦支所	午後1時～2時30分
	漁協答志支所	午後3時～5時
7月7日 (火)	漁協答志支所	午前8時45分～10時30分
	桃取健康管理増進センター	午後0時30分～5時
7月8日 (水)	神島診療所	午後0時30分～2時30分
7月15日 (水)	坂手診療所	午前9時40分～11時20分
	菅島診療所	午後1時30分～3時30分
7月17日 (金)	ひだまり (休日夜間応急診療所)	午前8時30分～9時30分
	堅子消防庫前	午前10時30分～10時50分
	旧千賀漁協前	午前11時10分～11時30分
	畔蛸コミュニティセンター	午前11時45分～正午
	漁協相差支所	午後1時20分～2時
	漁協国崎支所	午後2時30分～3時30分

## 6月は食育月間 毎月19日は『食育の日』です。

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

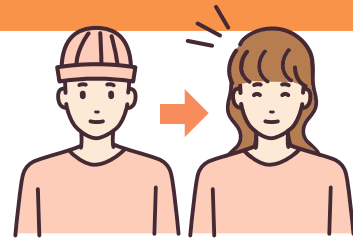
食育基本法などにより、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。

食育月間から食育を実践してみませんか？



# がん患者医療用ウィッグ等購入費助成事業

市では、がん患者のみなさんが、治療に伴うアピランス(外見)上の変化をカバーし、安心して療養生活や社会参加に取り組むための一助となるよう、医療用補整具の購入費用の一部を助成します。



**対象** 下記の全てに該当するかた

1. 鳥羽市に住所を有すること
2. がんと診断され、かつ、その治療を受けていること(過去に受けたことがある)
3. 補整具の購入が令和8年4月1日以降であり、かつ、購入日から1年を超えていないこと

**助成対象経費** 次の補整具などの購入費用が対象となります(助成対象者1人につき1回限り)。

- ウィッグ、装着に必要な頭皮保護用ネット
- ウィッグを購入してから装着するまでの間に理美容室で行うウィッグのカット費用
- 補整下着、補整パッド
- 人工乳房(装着タイプの人工乳房のことで、乳房再建術などによって体内に埋め込まれたものを除く)
- 人工乳頭(乳房再建術後の装着タイプの乳頭乳輪)
- 乳がん用バストタイムカバー
- フローズングローブ、フローズンソックス

**助成額** 購入合計額の3分の2(上限額2万円)を助成します(千円未満切り捨て)。

※ほかの制度において同様の助成または給付を受けることができる場合は、助成対象となりません。

**申請方法** 購入日の翌日から1年以内に、下記書類を郵送か直接健康福祉課へ持参してください。

- 申請書(健康福祉課健康係窓口に設置。市ホームページからダウンロード可)
- がん治療を証明する書類の写し(抗がん剤名や手術名が記載された診療明細書など)
- 領収書の写し(氏名・購入日・品目・金額が記載されたもの)
- 振込先口座を確認できるもの(通帳の写しなど)
- 印鑑
- 本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証)

**キーワード**  
#居場所づくり  
#拠点づくり

鳥羽市のなかでもさまざまな場所ので、さまざま分野のひとたちが、それぞれの「居場所づくり」や「拠点づくり」などの「場づくり」に励んでいる姿をよく目にするようになりました。私が普段関わる高齢者の介護予防・フレイル予防を目的とする取り組みのなかでは、「居場所」や「通いの場」という言葉によく出会います。その場に高齢者が気軽に集まり、交流や生きがい、運動、そこにある役割などを果たすことが、心身機能の維持・向上や認知症予防につながると思われています。

一方で、若い世代の地域活動やまちづくりの分野では、「拠点」や「コミュニティ」という言葉を耳にします。ひとが集まり、新しい活動や交流が生まれる場として使われることが多いのかもしれませんが、もちろん、言葉の意味が異なるので、それぞれの「場」がもつ意味や役割は異なります。居場所には「ここに居てもいい」という安心感が欠かせませんし、拠点には「ここから何かが始まる」という活力や熱気のようなものが求められます。ただ、どちらの「場」においても、「人がゆるやかにつながれる場」をつくるようにしていることは、同じであるように感じます。

実際、それらの場には、健康的で、それぞれによい状態を目指すひとの姿や雰囲気がいっつもあります。だからこそ、「居場所づくり」や「拠点づくり」には、「介護予防」「地域づくり」「子育て」などと分けて考える必要がないのかもしれない。どの世代、どの分野の人がつくる場であっても、いつも「人がゆるやかにつながれる場」を目指してさえいれば、そこは誰かにとつての居場所になり、地域の拠点になる可能性がありそうです。

とばびと  
活躍  
プロジェクト

## トバゴト

Vol.40



トバゴトQRコード

健康福祉課長寿介護係  
(生活支援コーディネーター 杉浦徹)

TEL 25-1186