

なくそう 望まない受動喫煙！

毎年5月31日は、
「世界禁煙デー」および「八頭町禁煙デー」
 5月31日から6月6日までは**“禁煙週間”**です

厚生労働省の「喫煙と健康
 喫煙の健康影響に関する検討
 会報告書」によると、受動喫
 煙による死亡者は全国で年間
 1万5,000人といわれています。



このように受動喫煙による
 健康被害が大きいことから、さまざまな施設で
 屋内原則禁煙となっており、喫煙可能な飲食店
 や事業所には、「各種喫煙室」が設置され、「標
 識の掲示」が義務化されています。

八頭町では、平成29年度健康やず21アンケ
 ート調査で、たばこを吸っている人の割合が男性
 25.9%、女性3.1%となっています。

喫煙の際、換気扇から排気された煙やベラン
 ダ越しの煙が隣家や近くの道路、公園で過
 ぐる人たちに影響を及ぼしているかもしれませ
 ん。家族や近隣住民の受動喫煙に十分な配慮を
 しましょう。

なお、令和4年4月1日から成年年齢が引き
 下げられましたが、喫煙に関する年齢制限につ
 いては、健康への影響から引き続き20歳以上と
 なっています。子どもをはじめ、受動喫煙を望
 まない人が、たばこの健康被害を受けないた
 めのまちづくりにご協力をお願いします。



喫煙者の方へ

医療保険を使って禁煙治療を受けることが
 できます。治療を希望される方は、鳥取県医師会ま
 でご相談ください。

問い合わせ 鳥取県医師会 ☎0857-27-5566
 八頭町役場 保健課 ☎72-3566

有毒植物の誤食にご注意を!!
 ~よく確かめて味わいましょう~

毎年春先から夏にかけて、野草や家庭菜園の
 有毒植物を誤って食べたことによる食中毒が
 発生しており、昨年は全国で2件の死亡事例が
 確認されました。次のことに注意して、季節の
 恵みを味わいましょう。


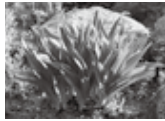

誤食を防ぐポイント

食用の植物と確実に判断できないものは、
 絶対に「採らない！食べない！売らない！人に
 あげない！」ことです。

具体的な予防方法は、次の3点です。

- ①家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に
 栽培するのはやめましょう。
- ②山菜に混じって有毒植物が生えていることがあ
 ります。一本一本よく確認して採り、調理前
 にもう一度確認しましょう。
- ③食用の植物だと思っても、植えた覚えのない
 植物を食べるのはやめましょう。

食用と間違いやすい有毒植物の例

食用の植物	間違いやすい有毒植物
・ニラ	・スイセン 
・ジャガイモ ・タマネギ (球根) ・ギョウジャニンニク ・ギボウシ (葉)	・イヌサフラン (葉)  (球根) 

食用でもご注意を！

食用のジャガイモであっても、芽や緑色にな
 った部分には、天然毒素であるソラニンやチャコ
 ニンが多く含まれていますので十分に
 取り除いて調理しましょう。

もし有毒植物を食べて体調が悪くなっ
 たら、すぐに医療機関を受診しまし
 ょう。その際、採取した野草など
 が残っている場合は、医療機
 関にお持ちください。

問い合わせ 鳥取市保健所 生活安全課
 ☎0857-30-8552 FAX0857-20-3962

各種健診のお知らせ

集団検診は6月15日(木)からはじまります

● 検診の種類は、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検査です。

● 受診券は5月下旬に対象者宛に郵送します。

医療機関検診は6月1日(木)から受診できます

● 検診の種類は、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診です。

● 受診券は5月下旬に対象者宛に郵送します。

歯周病検診は6月1日(木)から受診できます

● 受診券は5月下旬に対象者宛に郵送します。

特定健康診査・健康診査について

- 受診には、「保険証」と各保険証を発行している機関（医療保険者）が発行する「特定健康診査受診券」または「健康診査受診券」が必要です。
- 八頭町国民健康保険に加入の方には「特定健康診査受診券」、後期高齢者医療保険に加入の方には「健康診査受診券」を役場町民課から5月下旬に各個人宛に郵送します。
- 国保・後期高齢以外の方には、医療保険者から「特定健康診査受診券」が郵送されます。詳しくは、各医療保険者へお問い合わせください。

問い合わせ 保健課 保健係 ☎72-3566

5月の保健課事業計画

日	曜日	内容	時間	場所	対象
2	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
8	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	船岡保健センター	一般
9	火	ゆるやか体操教室	14:00~15:00	八東保健センター	一般
10	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家体育館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
12	金	離乳食講習会	9:30~11:00	郡家保健センター	R4.6.4 ~ R4.8.12生
		男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳までの男性
15	月	認知症の方と家族のつどい	13:30~15:30	郡家保健センター	認知症の方を介護している家族の方など
16	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
17	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	船岡トレーニングセンター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
18	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		3歳児健康診査	(受付) 12:30~12:45	郡家保健センター	R2.4.18 ~ R2.5.18生
22	月	2~3カ月児育児相談	13:30~15:00	郡家保健センター	R5.2.18 ~ R5.3.22生
23	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		ゆるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	一般
25	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
30	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象

6月上旬の保健課事業計画

日	曜日	内容	時間	場所	対象
1	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
2	金	離乳食講習会	9:30~11:00	郡家保健センター	R5.1.2 ~ R5.2.20生
5	月	こころとからだの健康相談	9:30~10:30	八東保健センター	一般
6	火	水中運動教室	10:00~10:45	八東保健センター	65歳以上対象
		6カ月児健康診査	(受付) 12:45~13:00	郡家保健センター	R4.10.19 ~ R4.12.6生
7	水	さわやか体操教室	(1部) 9:40~10:40 (2部) 10:45~11:45	郡家体育館	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
8	木	水中運動教室	(1部) 9:45~10:30 (2部) 10:45~11:30	八東保健センター	(1部) 64歳以下対象 (2部) 65歳以上対象
		5歳児健康診査	通知でお知らせします	郡家保健センター	H30.4.2 ~ H30.6.8生
9	金	男のかるやか体操教室	14:00~15:00	郡家保健センター	40歳~概ね74歳までの男性

各事業は、中止・延期となる場合があります。詳しくは、八頭町ホームページをご確認いただくか、保健課までお問い合わせください。