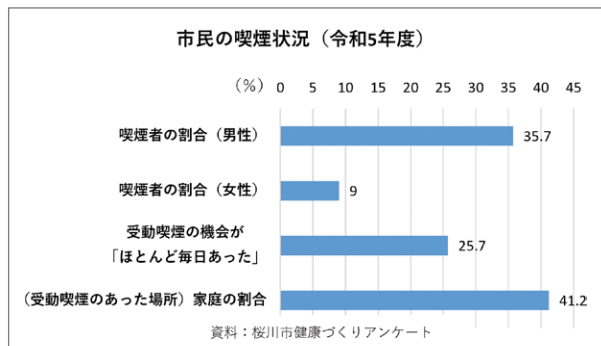


喫煙について 考えてみませんか

喫煙は、がんをはじめ循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や結核などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。今回は喫煙がどのような影響を自身や周囲に及ぼすのかをご紹介します。

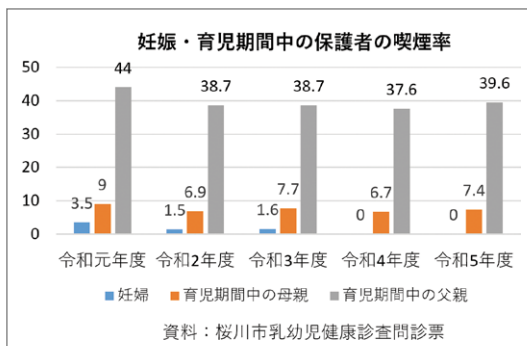


●市民の喫煙状況



令和5年度の喫煙者の割合は男性35.7％、女性9％であり、受動喫煙の機会が「ほとんど毎日」「時々あった」人の割合は25.7％でした。これは、4人に1人は受動喫煙（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）をしている状況です。

●妊娠・出産への影響



●受動喫煙を防ぐには

も、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれている。受動喫煙との関連が「確定」と判定された肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）の4疾患について、超過死亡数（本来想定されている死亡者数より増えた数）を推定した結果によると、日本では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しており健康への影響は深刻です。

妊婦の喫煙率は令和4年度から0％になっていますが、産後・育児期間中の喫煙率は横ばいとなっています。妊娠や出産への影響として、早産・低出生体重・胎児の発育遅延などが挙げられます。妊婦本人の喫煙だけでなく受動喫煙であっても、乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因となることがわかっています。

●たばこの害は周囲にも

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者の吐き出す煙に

喫煙者から放たれた煙は、空中に拡散してしまい、「換気」や「ペランダで吸う」などの分煙をしても、受動喫煙を防ぐことができません。また、空調・空気清浄機では、たばこに含まれる有害物質をすべて除去することができませんので、非喫煙者の健康を守るには、完全に禁煙するしか方法はありません。自身の健康のためにも、周りの人のためにも禁煙に取り組みしましょう。（出典：受動喫煙―他人の喫煙の影響―ヘルスネット）

■問合先／健康推進課 ☎ 0296 - 75 - 3159（直通）

健康ガイド 1月分

救急電話相談のご案内

夜間や休日の急な発熱やケガなどで、病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷うことがあるかと思います。そのような時は下記をご利用ください。

おとな救急電話相談
プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短期ダイヤル **#7119**
すべての電話から
050-5445-2856
24時間365日受付

受診可能な医療機関もご案内します！

子ども救急電話相談
プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短期ダイヤル **#8000**
すべての電話から
050-5445-2856
24時間365日受付

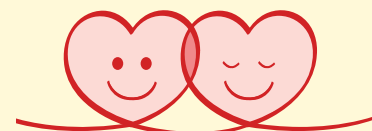
子どもの急な病気に困ったらまず電話！

お子さんが急な病気で心配なとき（すぐに受診させたほうがよいのか、様子を見て大丈夫なのか）ご相談ください。看護師がアドバイスします。

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

献血のご協力をお願い

■日時／令和7年1月27日（月）
13時30分～16時
■会場／市役所 真壁庁舎



産婦人科・小児科オンライン相談のご案内

妊婦・未就学児世帯を対象にスマートフォンのアプリを使った医療相談を開始しました。無料の医療相談アプリを登録していただくことで24時間、いつでもどこでも56の診療科の医師と気軽に健康相談ができます。ぜひご活用ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。※対象の方には個別で案内しています。



●各種相談（要予約）

子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）			
日時	令和7年1月23日（木）	会場	岩瀬福祉センター

総合健康相談			
日時	令和7年1月17日（金）、31日（金） 10時～11時30分	会場	乳幼児相談・子育て世代包括支援センターさくらっこ 上記以外…岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
1月 1日（水）	吉原医院	明日香 2-31	☎ 0296-75-1177
1月 2日（木）	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎ 0296-71-8111
1月 3日（金）	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296-58-5058
1月 5日（日）	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎ 0296-58-7788
1月12日（日）	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚 496-1	☎ 0296-23-9955
1月13日（月）	仁保内科医院	真壁町真壁 425	☎ 0296-23-8088
1月19日（日）	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎ 0296-75-3130
1月26日（日）	内科宮本医院	真壁町古城 229-1	☎ 0296-55-0101

近代日本画の巨匠 横山大観展

前期：令和6年11月28日（木）～令和7年1月26日（日）

後期：令和7年1月30日（木）～令和7年4月6日（日）

開館時間 午前10時～午後5時（入館は午後4時30分まで）
月曜開館日 1/13・2/24 休館日 月曜日・【年末年始】12/30（月）～1/1（水）・1/14（火）
【展示替え】1/27（月）～1/29（水）



雪峰

黄金の茶道具

廣澤美術館 茨城県筑西市ザ・ヒロサワ・シティ
TEL・FAX 0296-45-6228

ペット火葬は 北つくば農協葬祭のペットセレモニー

安心
ご家族が安心して
お見送りできるよう

心頼
心から
信頼いただき

真心
まごころ込めた
おもてなし

**完全
個別火葬**

**供養堂見学
事前相談受付
無料**

**安心の
見積提示**

24時間365日
電話受付
— 営業時間 —
8:30～17:30

ペットがなくなった！
どうしたらいいの？

ご家族が安心してお見送りできるようお手伝いさせていただきます
まずはお電話ください。丁寧に分かりやすくご説明いたします。

☎ 0120-456-556

お迎え対応地域 筑西市・結城市・桜川市
その他の地域の方はご相談ください。