

こんにちは 保健センターです

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

妊婦と胎児をたばこの煙から守りましょう

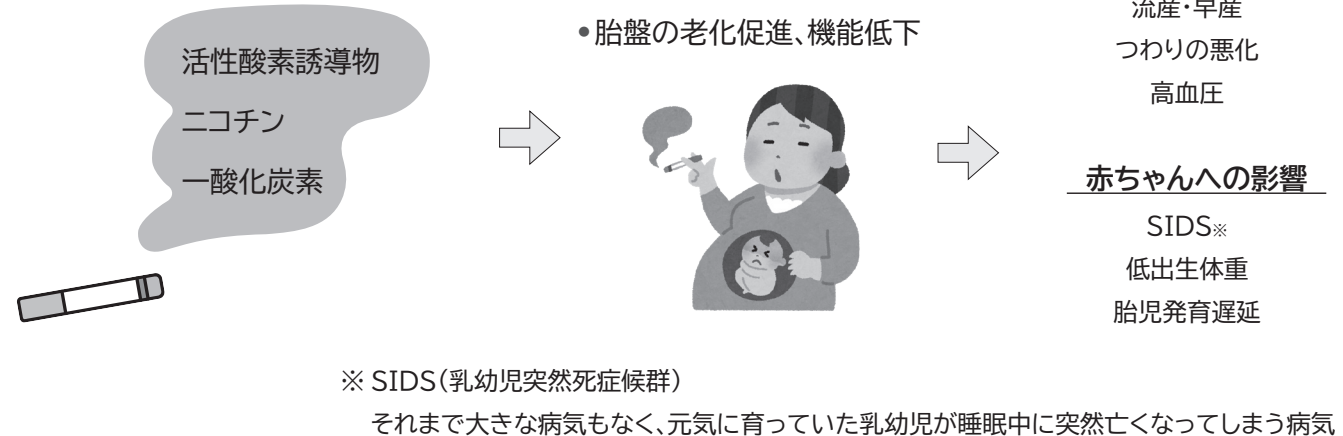
妊婦自身の禁煙がとても大切です

妊婦自身が喫煙し、たばこの煙から出る有害物質を吸い込むことで、胎児や胎盤の低酸素状態や胎盤の老化促進が起こります。その結果、低出生体重児や早産のリスクが高まります。

妊婦への受動喫煙の影響

妊婦自身がたばこを吸わなくても、周囲のたばこの煙による「受動喫煙」は、胎児の発育などに悪影響が生じることが知られています。

たばこの煙に含まれる有害物質



加熱式たばこも紙たばこ同様に有害

世界保健機関(WHO)は「加熱式たばこには有害物質が含まれており、健康上のリスクがあるためたばこと同様の規制が必要だ」という見解を発表しています。(たばこの世界的流行に関する報告2019より)

知っていますか？

夫や同居家族に喫煙者がいると、分煙をしても、たばこを吸った後30～45分間は喫煙者の息から有害物質が吐き出されます。そのため家庭内に喫煙者がいれば、たとえ分煙をしていたとしても胎児がたばこの害にさらされ続けることになります。

健康メッセージ

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX 0495-74-1156

神川町の健康寿命をのばそう～町の現状について～

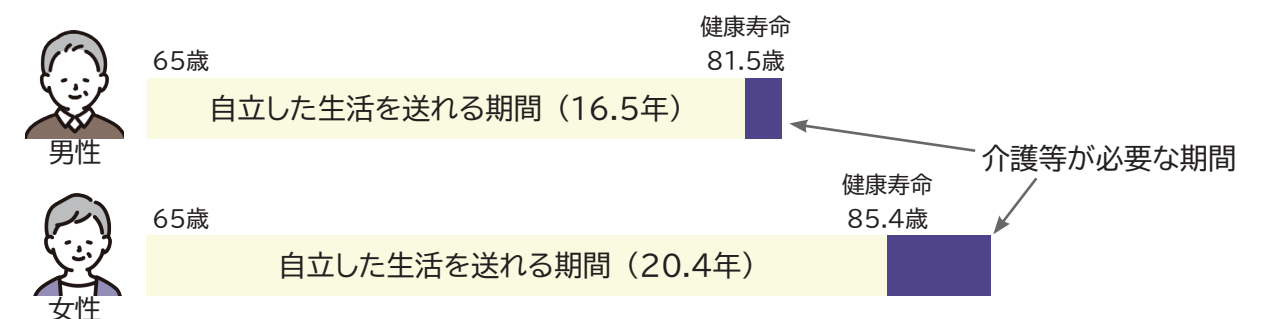
健康寿命という言葉聞いたことはありますか？

健康寿命は自立して日常生活を送れる期間です。

人生100年時代と言われますが、寿命だけではなく「健康寿命」をのばすことが人生の質を高めることにつながります。

男女とも
県内ワースト2位
(2022年)

神川町の健康寿命は 男性**81.5歳** 女性**85.4歳**



健康寿命は埼玉県健康寿命算出ソフト「健寿君」、65歳健康寿命(男16.5年、女20.4年)から算出しています。

つまり！

健康寿命をのばすことで、自立した生活をより長く送ることができます。

データからみる町の特徴 (健康増進計画アンケート、健診・医療費データより)

生活習慣	運動に苦手意識がある方、1日の歩数が少ない方が多い 塩分量が多く、野菜摂取量が少ない 飲酒量が多く、喫煙率も高い
健康診断結果	血糖、HbA1c※が高い方が多い ※過去1～2か月間の平均的な血糖値を反映 血圧が高い方が多い
疾病	県と比較し、脳血管疾患・心疾患による死亡が多い 糖尿病や透析の外来医療費が多い(神川町国保・後期加入者)

健康寿命の延伸には、
日頃の生活習慣が大切です！



運動不足や生活習慣の乱れにより、高血糖・高血圧のリスクが高まる
↓
血管にかかる負担が増大！全身の血管で動脈硬化が進行！！
ドロドロ血液・血管がつまりやすい
↓
脳血管疾患や心疾患を発症