

心理カウンセラーによるひきこもり相談 あなたの悩み事を一緒に考えます

ひきこもりとは

ひきこもりとは、さまざまな要因が重なって社会的な参加の場面が狭まり、就労や就学などの自宅以外の生活の場が長期(おおむね6カ月以上)にわたって失われている状態の事を指します。

ひきこもりの状態はさまざま

自分の部屋から出られない人もいれば、コンビニや本屋など、他の人と交わらない形であれば外出できる人もいます。また、普段は家にいるが、自分の趣味に関する用事の時だけ外出できる人もいます。

相談してください

長期にわたるひきこもりの



▼相談 産業・心理カウンセラー 山本正美さん
※ゆつたりとした雰囲気の中、親身になって相談に乗ります。個人の秘密は厳守します。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎22-7700(もしもし) 電話健康相談) FAX 24-9605

6月4~10日 「歯と口の健康週間」

6月4日を「むし」と読んで「むし歯の日」とし、歯に関心を持つため、この週を「歯と口の健康週間」としています。

むし歯予防には原因菌の塊である歯垢(プラーク)をしつかり取り除くことが大切です。歯垢はわずか1mgに、1〜2億の細菌が固まってできたものです。歯ブラシだけでは落とせる歯垢は約60%であり、歯ブラシで落とすにくい



所は糸ようじ(デンタルフロス)・歯間ブラシ・ワンタフトブラシ



(先端の小さい歯ブラシの一種)などの使用が効果的です。唾液の分泌が少ない就寝中には細菌が増殖しやすくなります。少なくとも1日1回、就寝前には歯ブラシと適切な器具を使って、念入りのケアを習慣的に行うことをお勧めします。

口の中の状態は一人一人異なります。かかりつけの歯科医で口の状態を診てもらい、ブラッシング指導を受けましょう。どのような器具を使うか、どのように磨くと効果的かを聞き、日々のセルフケアで実践し続けることが大切です。

歯の健康に関する意識は年々高まっていますが、かかりつけ歯科医での定期健診受診率は十分ではなく、定期的に歯科健診を受けている人の割合は33.0%にとどまっています(2016年市民アンケート)

豊岡市健康行動計画(第2次)「歯の健康」では、歯と口の健康を保ち市民全体の口の元気につながることを目指しており、22年時点の定期健診受診率65%を目指しています。

口の健康は、体全体に影響を与えます。口は食べ物が入り口でもあるとともに健康の入り口でもあります。日常生活の中で自分の歯について意識するように心掛け、かかりつけ歯科医院の継続した受診とセルフケアを行って「自分に合った口腔ケア」を習慣化しましょう。



豊岡市マスコット玄さん

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

5月31日から6月6日は「禁煙週間」 たばこについて考えてみましょう



5月31日は世界禁煙デーです。また、世界禁煙デーから始まる1週間は「禁煙週間」〔5月31日(金)～6月6日(木)〕です。たばこを吸う人も吸わない人も、たばこについて考えてみましょう。

日本人の3人に1人はがんで亡くなっているといわれており、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まることが分かっています。

たばこを吸う人の肺がんのリスクは確実に増加し、受動喫煙でも肺がんのリスクは増加するとされています。

がんで死亡した人の中でも肺がんの死亡率(平成29年度人口動態統計より)は、男性が1位、女性が2位と上位を占めています。

たばこの煙には約70種類もの発がん性のある化学物質が含まれています。副流煙にも発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれているといわれており、たばこを吸う人はもちろん、吸わない人でも受動喫煙で害を受ける恐れがあります。

最近では三次喫煙「サードハンドスモーク」といい、たばこの有害物質が壁や床、カーテン、衣類などに付着し、そこから揮発した有害物質を吸い込むことも問題となっており、部屋で過ごす時間の長い乳幼児などへの影響が懸念されています。

受動喫煙をなくすためには100%禁煙が唯一の対策です。

受動喫煙のない社会を目指して、禁煙に取り組んでみませんか。



厚生労働省「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

受動喫煙の防止等に関する県条例の改正 受動喫煙の防止に取り組みましょう

受動喫煙対策をより進展させるため、特に20歳未満の方や妊婦をたばこの煙から守る対策を中心に県の条例が改正されました。

20歳未満の者と妊婦に関する対策

- たばこの煙が、とりわけ発育の過程にある20歳未満の者および胎児の健康に悪影響を及ぼすものであることから、20歳未満の者および妊婦に受動喫煙を生じさせないようにしなければならないこと
- 喫煙区域に立ち入ってはならないことや、妊婦は喫煙をしてはならないこと
- 施設管理者は、管理する施設に喫煙区域を設ける場合は、その区域に20歳未満の者と妊婦を立ち入れさせてはならないこと

加熱式たばこも紙巻たばこと同様

- 加熱式たばこは、紙巻きたばこと同様の取り扱いとすること
- 健康増進法で当分の間の措置として認められる「指定たばこ室」の設置は、県条例により県では認められないので注意すること

受動喫煙とは、他人の喫煙によりたばこの煙にさらされることをいいます。

周囲の人を受動喫煙から守るため、禁煙に取り組んでみませんか。

詳細は県ホームページをご覧ください。

https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/judoukitsuen_jourei.html 《問合せ》健康増進課 ☎24-1127