

ご存じですか？ 受動喫煙 ～考えよう「たばこ」の健康被害～

「受動喫煙」って何のこと？

たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なくたばこの煙を吸い込むことを「受動喫煙」といいます。

たばこの煙は大きく2種類に分かれます。

1. 主流煙

喫煙者（たばこを吸う人）が吸い込む煙のことです。喫煙者の肺を通過して空気中に吐き出された煙は「呼出煙」といいます。

2. 副流煙

紙巻きたばこや葉巻、パイプなど火をつけた部分から直接空気中に出る煙のことです。

「受動喫煙」は健康にどんな影響があるの？

様々な健康被害を引き起こす原因になります。

たばこの煙は「主流煙」が体に影響があると思われがちですが、「副流煙」に含まれるニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質の濃度は、「主流煙」に比べて高いことがわかっています。

健康への影響は、流涙、鼻閉、頭痛等の諸症状や呼吸抑制、肺がんや循環器疾患等を発症する危険性が高くなります。また、子どもの肺炎、気管支炎などを引き起こしたり、低体重児が生まれる率も高くなります。

もしあなたがたばこを吸わなくても、副流煙を吸い込むことによって、受動的な喫煙者になってしまいます。



「受動喫煙」を防止するためには

環境づくりをしましょう

施設内全ての場所を「禁煙」する方法と、喫煙場所からたばこの煙が流れでないように「分煙」する方法があります。

例えば 屋内を禁煙とし、屋外に喫煙場所を設ける。

屋内に喫煙場所を設ける場合は空間を完全に仕切って、換気扇をつける。

多くの方が利用する施設（学校、病院、集会場、事務所、飲食店、官公庁など）での禁煙・分煙対策を進めています

喫煙者はマナーを守りましょう

喫煙してもよい場所か確認しましょう。

周りに人がいる時はたばこを控えるように心がけましょう。

屋外で喫煙するときは、吸い殻入れを携帯しましょう。

歩いたり自転車を運転しながらの喫煙はやめましょう。

問い合わせ先 対馬地域・職域連携推進協議会
事務局：対馬保健所 地域保健課

0920-52-0166

健康コーナー



平成21年度の乳幼児健診と予防接種の日程表です。
受診もれのないように確認をお願いします。

くわしくは各管轄へお問い合わせください

福祉保健部 健康保健課 0920(58)1116

南福祉保健センター 0920(52)4888

北福祉保健センター 0920(84)2313

乳幼児健診日程表

【乳児健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	厳原東里 対馬市健康管理センター	8	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3	7ヶ月、11ヶ月 13:00~13:30 3ヶ月 14:00~14:15
健康保健課	美津島雑知 対馬市総合福祉保健センター	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19	13:15~13:30
	豊玉仁位 豊玉町保健センター		8				11				8			3~4ヶ月 13:15~13:30 6~7ヶ月 14:00~14:15
	峰三根 峰保健福祉センター				10				13				12	11~12ヶ月 14:45~15:00
北福祉保健センター	上県佐須奈 上県町地域福祉センター		27		22		30							3~4ヶ月 13:00~13:15 7~8ヶ月 14:00~14:15
	上対馬比田勝 上対馬地域福祉センター								25		27		24	11~12ヶ月 15:00~15:15

通知は3ヶ月児、初回の乳児健診受診時のみ送付。あとは、健診時に知らせる。

【1歳6ヶ月児健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	厳原東里 対馬市健康管理センター	22		24		26		21		16		24		13:00~13:30
健康保健課	美津島雑知 対馬市総合福祉保健センター		22			28			27			26		13:15~13:30
	豊玉仁位 豊玉町保健センター			12				9				12		13:45~14:00
	峰三根 峰保健福祉センター	10				7				11				
北福祉保健センター	上県佐須奈 上県町地域福祉センター		13			5			11			10		13:00~13:15

【3歳児健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	厳原東里 対馬市健康管理センター		27		22		30		18		27		24	13:00~13:30
健康保健課	美津島雑知 対馬市総合福祉保健センター	24			24			23			22			13:15~13:30
	豊玉仁位 豊玉町保健センター			12				9				12		14:15~14:30
	峰三根 峰保健福祉センター	10				7				11				
北福祉保健センター	上対馬比田勝 上対馬地域福祉センター	16			15			22			20			13:00~13:15

【2歳児歯科健診】

管轄	実施場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
南福祉保健センター	厳原東里 対馬市健康管理センター	15		17		19		14		9		17		13:00~13:30
健康保健課	美津島雑知 対馬市総合福祉保健センター			26				25		25			26	13:15~13:30
	豊玉仁位 豊玉町保健センター			12				9				12		13:30~13:45
	峰三根 峰保健福祉センター	10				7				11				
北福祉保健センター	上県佐須奈 上県町地域福祉センター			10				7				3		13:30~13:45

予防接種日程表

【ポリオ】

実施場所		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
対馬市健康管理センター	厳原東里			10			9	28						13:45~14:30
対馬市総合福祉保健センター	美津島雞知	17	15	19	17	21	18	16					19	15:30~15:45 (乳児健診終了後)
豊玉町保健センター	豊玉仁位		8				11							13:30~13:45
峰保健福祉センター	峰三根				10								12	
上県町地域福祉センター	上県佐須奈		27		22		30							16:00~16:15 (乳児健診終了後)
上対馬地域福祉センター	上対馬比田勝												24	
上対馬病院	上対馬比田勝	8		10										13:30~14:00

【BCG】

実施場所		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間
対馬市健康管理センター	厳原東里		11			12			25			10		13:45~14:30
対馬市総合福祉保健センター	美津島雞知				8			14			13			13:15~13:30
豊玉診療所	豊玉仁位	毎週月・水・木曜日											13:00~16:00	
上対馬病院	上対馬比田勝	第2・4火曜日											13:30~14:00	

【三種混合】

実施場所		実施日	受付時間
対馬いづはら病院	厳原東里	第2・4火曜日	13:30~14:30
畑島医院	美津島雞知	第2・4水曜日	13:30~14:00
豊玉診療所	豊玉仁位	月曜日~金曜日	13:00~16:00
佐賀診療所	峰佐賀	月曜日~金曜日	9:30~16:00
上対馬病院	上対馬比田勝	第1・3・5火曜日	13:30~14:00

健診も予防接種も必ず母子手帳をご持参ください。



【麻疹・風疹】

実施場所		実施日	受付時間
対馬いづはら病院	厳原東里	第2・4火曜日	13:30~14:30
畑島医院	美津島雞知	月曜日~金曜日	13:30~14:00
豊玉診療所	豊玉仁位	月曜日~金曜日	13:00~16:00
佐賀診療所	峰佐賀	月曜日~金曜日	9:30~16:00
上対馬病院	上対馬比田勝	第2・4火曜日	13:30~14:00

母子手帳交付及び妊婦相談日程表

福祉保健部	会場	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
南福祉保健センター 52-4888	厳原 対馬市健康管理センター (いづはら病院横)	9:30	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
		11:00	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16
福祉保健部 健康保健課 52-1116	美津島 美津島町 総合福祉保健センター	9:30	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9	9
			28	26	23	28	25	29	27	24	22	26	23	23
	豊玉 豊玉町保健センター	11:00	7	7	2	7	4	1	6	4	1	5	2	2
			21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16
福祉保健部 北福祉保健センター 84-2313	上県 北福祉保健センター	9:30	6	11	1	6	3	7	5	2	7	12	1	1
			20	25	15	27	17	28	26	16	14	18	15	16
	上対馬 上対馬地域福祉センター	11:00												

原則は居住地区にある健康保健課及び南北福祉保健センターでの交付となりますので、該当する会場の日程をお伝え下さい。
尚、都合が悪い方は他会場での交付も受け付けます。
対馬市健康管理センターは事前連絡不要ですが、その他の交付は事前に連絡して下さい。