



# 健やかランド紫波

健康と福祉の情報コーナー

【担当】 長寿健康課 健康推進室 ☎672-2111 内線1347

## たばこの害から赤ちゃんを守ろう！ 妊婦の喫煙は母体だけではなく、 胎児にも重大な影響を及ぼします

### ◆妊婦の喫煙による影響

- ・ 煙中のニコチンや一酸化炭素、シアン化合物などの有害物質が全身の血管を収縮させる。
- ↓ 母体から赤ちゃんに供給される酸素や栄養が減ります。
- ・ 有害物質が胎盤を通じて胎児に移行する。
- ↓ 胎児の各器官へ酸素が運ばれにくくなります。
- ・ たばこで味覚が鈍感になり、食べ物がおいしくなくなったり、食欲が低下する。
- ↓ 母体の栄養が不足がちになります。

すると…

低出生体重児(※1)が産まれたり、流産、早産、死産の危険性が高くなります。また、出生後の発育・発達にも影響を及ぼす可能性があります。

※1 低出生体重児…2500g未満で産まれた赤ちゃんのこと

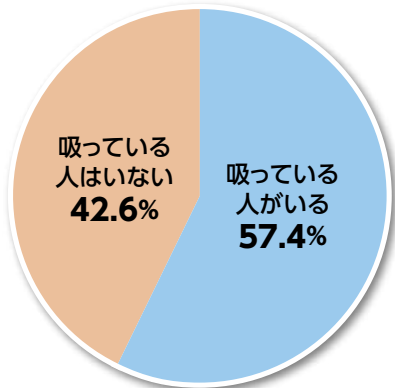
### ◆周りの人の

#### たばこも要注意

たばこの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)と、火のついた方から出る煙(副流煙)があります。



母子健康手帳交付時の家族の喫煙状況  
(平成29年4月～平成30年1月末)



有害物質は主流煙よりも副流煙に多く含まれています。妊婦さんが受動喫煙

### ◆保健師は妊婦さんの

#### 禁煙を応援します

母体に悪いとは思っていても禁煙できずにいる妊婦さん。一人で禁煙に取り組むのはなかなか難しいかもしれません。そんなときは町の保健師が禁煙をサポートしますの

で、一度お気軽にご相談ください。



# からだよろこぶ ヘルシーレシピ

## きのこ餃子

レシピ提供・写真は町  
食生活改善推進員協  
議会 志和地区会員の  
皆さん



### 材料(4人分)

キノコ…………… 200g (マイタケやシメジなど、 どんなものでも良い)	ショウガ…………… 少々
豚ひき肉…………… 200g	オイスターソース …… 小さじ2
長ネギ…………… 1/2本	しょうゆ…………… 小さじ2
ニラ…………… 適宜	餃子の皮…………… 24枚
	ゴマ油…………… 小さじ2
	油…………… 大さじ1

- ①キノコは石づきを落としてみじん切りにし、ごま油で炒めておく。
- ②長ネギ、ニラ、ショウガはみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉、長ネギ、ニラ、ショウガ、オイスターソース、しょうゆを入れよく混ぜ合わせる。
- ④さらにキノコを加え、よく混ぜたら、24等分にして、餃子の皮に包む。
- ⑤フライパンに油を熱し餃子を並べ、焼き色をつける。焼き色がついたら、水を加えてフタをし、5分ほど蒸し焼きにする。最後にフタをとって強火にし、水分を飛ばしたら出来上がり。

下味がついているので、そのまま食べることができます。

# 福祉と健康 すこやか情報室

【担当】町民福祉課 福祉推進室 ☎672-2111 内線1220

## 「みんなでつなごういのちとこころの絆」 ～3月は岩手県自殺対策強化月間です～

平成29年の県内の自殺者数は272人で、前年より50人減少しました。平成15年の527人をピークに中長期的に減少傾向で推移していますが、人口10万人当たりの自殺死亡率は高い順から全国4位となり、前年の2位から改善したものの、依然として全国的には高い水準にあります。

県内の自殺者は約7割が男性で、年齢別では、男性は50代を中心とした働き盛り世代、女性は70歳以上の高齢者が多い傾向にあります。

県は、3月を「岩手県自殺対策強化月間」として、一人でも多くの自殺を防ぎ、自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、各市町村や関係機関・団体とともに、啓発事業や各種相談支援などに取り組んでいます。

★一人で悩まず、まずはご相談ください。

### 【こころの健康に関する相談窓口】

- ・岩手県精神保健福祉センター  
☎622-6955 月～金 午前9時～午後9時
- ・岩手県県央保健所 保健課  
☎629-6574 月～金 午前9時～午後4時30分
- ・紫波町役場 町民福祉課  
☎672-2111 月～金 午前8時30分～午後5時15分

## 岩手県精神保健福祉センターでは 各種家族教室などを開催しています

保健師や心理職、看護師など、専門のスタッフが対応しますので、安心してご参加ください。開催日時などの詳細については問い合わせください。

### ①家族のためのうつ病教室

■対象 医療機関で「うつ病」と診断され、現在治療を受けている人の家族

### ②アルコール家族教室

■対象 飲酒の問題やアルコール依存症で悩んでいる人の家族

### ③薬物依存症家族教室

■対象 薬物依存症者をもつ家族

### ④薬物依存症回復支援プログラム「SMARPP」

■対象 違法薬物、危険ドラッグ、処方薬など薬物依存に悩む人、医療機関で治療を受けている場合には、主治医から参加の承認を得ている人

※SMARPPとは、物質依存のメカニズムや物質の心身への影響などを学習したり、生活について振り返ったりしながら、薬物を使いたい気持ちへの対処法について考えるプログラムのことです。

■会場 ①～④のいずれも岩手県福祉総合相談センター

■申込・問合せ 事前に電話で申し込みください。

岩手県精神保健福祉センター

☎629-9617 (平日午前9時～午後4時30分)