

# 新庄村健康カレンダー 3月

日	月	火	水	木	金	土																																			
<p><b>たばこは体に悪いのはご存じですか？</b></p> <p>1本吸うと、寿命が5分30秒短くなる。なにも自分で短くすることはないのでは？喫煙すると多くのビタミンを破壊してしまう。わずか2本のたばこで1日に必要なビタミンが失われてしまう。せっかく摂ったビタミンを失うなら、倍のビタミンをとらなくては... 一般的に病気にかかる危険性はたばこを吸う人の方が2倍高い。健康が1番ですよ。夫が1日20本以上吸う場合、非喫煙者の妻の肺がん発生率は2倍となる。吸わない妻に罪はないのでは... <b>これでもやっぱりたばこを吸うのですか？</b></p>						1 上町活性化懇談会																																			
2 子ども料理教室 北部持ち込み日 休日担当医 近藤病院(勝山) 44-2671 まにわ整形外科(久世) 42-7300 廣恵医院(北房) 0866-52-2403	3 さくらまつり実行委員会 戸島活性化懇談会 配食	4 国保運営協議会 ヒメノモチ生産振興大会 小学校参観日 中学校入学説明会 医療バス(野土路)	5 おたっしや教室 の事後教室 医療バス(大所) 配食	6 乳幼児健診	7 健康相談 医療バス(田浪) 配食	8																																			
	新聞・雑誌等	燃えるゴミ	カン類		燃えるゴミ																																				
9  休日担当医 金田病院(落合) 52-1191 宮島医院(勝山) 44-2403	10 配食	11 岡山県立高校一般入試 中学校1・2年生期末テスト 医療バス(野土路)	12 認知症家族の集い 6年生を送る会 中学3年生を送る会 医療バス(大所) 配食	13 ニッ橋活性化懇談会 中学校卒業式 医療バス(田浪) 配食	14 栄養委員総会	15																																			
	プラ容器・製品	燃えるゴミ		ビン類	燃えるゴミ																																				
16 メルヘン童話集の集い ひなどり会総会 北部持ち込み日 休日担当医 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 杉山医院(久世) 42-5012 吉弘クリニック(北房) 0866-52-2704	17 配食	18 すくすく相談 医療バス(野土路)	19 医療バス(大所) 配食	20 春分の日 陶器類・電池 蛍光灯類 休日担当医 落合病院(落合) 52-1133 新庄村診療所(新庄) 56-3255	21 小学校卒業式 医療バス(田浪) 配食	22																																			
	新聞・雑誌等	燃えるゴミ	カン類		燃えるゴミ																																				
23  休日担当医 中山病院(久世) 42-0371 高田医院(落合) 52-2233	24 小学校給食最終日 配食	25 包括支援センター 運営協議会 医療バス(野土路)	26 小中学校終了式 医療バス(大所) 配食	27	28 医療バス(田浪) 配食	29																																			
		燃えるゴミ	ペットボトル	金属類	燃えるゴミ																																				
30  休日担当医 河本病院(落合) 55-2121 米田医院(勝山) 44-2132	31 国保税介護保険料 第10期納期限 配食	<p>1日の喫煙本数と肺がん死亡リスク</p> <table border="1"> <caption>1日の喫煙本数と肺がん死亡リスク</caption> <thead> <tr> <th>1日喫煙本数(本)</th> <th>死亡リスク</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>非喫煙</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>時々喫煙</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>1/9</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>10/14</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>15/19</td><td>4.8</td></tr> <tr><td>20/29</td><td>4.9</td></tr> <tr><td>30/39</td><td>6.1</td></tr> <tr><td>40/49</td><td>7.4</td></tr> <tr><td>50以上</td><td>15.3</td></tr> </tbody> </table>		1日喫煙本数(本)	死亡リスク	非喫煙	1.0	時々喫煙	1.8	1/9	2.2	10/14	3.7	15/19	4.8	20/29	4.9	30/39	6.1	40/49	7.4	50以上	15.3	<p>1日の喫煙本数と虚血性心疾患死亡リスク</p> <table border="1"> <caption>1日の喫煙本数と虚血性心疾患死亡リスク</caption> <thead> <tr> <th>1日喫煙本数(本)</th> <th>死亡リスク</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>非喫煙</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>時々喫煙</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>以前喫煙</td><td>1.4</td></tr> <tr><td>1/14</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>15/24</td><td>1.8</td></tr> <tr><td>25/49</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>55以上</td><td>3.0</td></tr> </tbody> </table>		1日喫煙本数(本)	死亡リスク	非喫煙	1.0	時々喫煙	1.3	以前喫煙	1.4	1/14	1.6	15/24	1.8	25/49	2.1	55以上	3.0
1日喫煙本数(本)	死亡リスク																																								
非喫煙	1.0																																								
時々喫煙	1.8																																								
1/9	2.2																																								
10/14	3.7																																								
15/19	4.8																																								
20/29	4.9																																								
30/39	6.1																																								
40/49	7.4																																								
50以上	15.3																																								
1日喫煙本数(本)	死亡リスク																																								
非喫煙	1.0																																								
時々喫煙	1.3																																								
以前喫煙	1.4																																								
1/14	1.6																																								
15/24	1.8																																								
25/49	2.1																																								
55以上	3.0																																								

たばこをやめたい人  
住民福祉課にご相談ください