

暑期保護青少年·青春專案—— 不碰菸·拒絕菸毒 say Goodbye

「同學都在抽，我沒抽他們會瞧不起我」，「會抽菸才帥氣」，「抽菸可以減肥，又可以提振精神」尼古丁的誘惑常常就這樣悄悄的襲捲青少年。然而很多父母知道要告誡子女千萬不可以使用毒品，但卻忽略了那唾手可得菸也是致命的元兇之一。

國民健康局辦理一百年「青少年學生吸菸行為調查」發現，國中學生和高中職學生在過去30天曾吸菸之比率(以下簡稱吸菸率)各為7.3%和14.7%；國中學生和高中職學生學校二手菸暴露率各為17.8%和25.8%；另國中學生和高中職學生家庭二手菸暴露率各為12.5%和41.2%，顯示不同年齡之青少年學生日前吸菸率、學校與家庭二手菸暴露率，仍值得各界持續關心。

發育中的青少年吸菸，對腦部發育影響相當大！有毒物質丙酮、甲苯、苯、鎘、酚，在燃菸時皆會被吸入人體。菸的成癮性等同於海洛因和古柯鹼。吸菸更是致癌的主因之一，菸草中含有超過4000種化學物質，至少有60種已知的致癌物，所有癌症的死亡有30%都可歸咎於吸菸行為。

「菸害防制法」及「兒童及少年福利法」均明文規定：「任何人不得供應菸品予未滿18歲者」。如違反將依違反菸害防制法規定處以新台幣1萬元以上5萬元以下罰鍰。

為提供孩子一個無菸害的環境，衛生署國民健康局與縣市衛生局特將「拒絕違法販售菸品」列為工作重點，並與董氏基金會合作，推出「拒絕違法販售菸品」的社會倡議及配套文宣，以協助第一線販售菸品者(如便利商店、超市、雜貨店、檳榔攤等)之業主與工作人員，共同面對與克服執行「拒絕菸品予未滿18歲者」的困難。不管是賣菸的人，或是看到孩子買菸的人，大家都不要嫌麻煩，只要每個人多一句話，即可防止違法販售菸品的事情發生，讓我們的孩子免於菸害。

◆戒菸專線：0800-63-63-63。
◆衛生所諮詢專線：5932004~5。
◆橫山鄉衛生所——關心您的健康。



吸菸有害健康
戒菸專線0800-636363

未滿18歲不得吸菸
及禁止供應其菸品

禁止迫誘孕婦吸菸

新竹縣橫山儲蓄互助社

社刊

第六十七期

中華民國一〇一年九月十五日

社長：葉日增
社址：新竹縣橫山鄉新興村新興街123號
電話：(03)5933067
傳真：(03)5932388

財務與業務

一〇一年八月三十一日止

- 一、社員人數：一四九五入。
- 二、資產總額：一億三仟三百二十一萬元。
- 三、股金結餘：一億一仟五百八十五萬元。
- 四、貸款結餘：五千六百七十一萬元。
- 五、社員防癌互助基金六十八人參加。
- 六、協會、區會一〇一年幹部研習會四月十四日舉辦，理監事十一人參加。
- 七、區會幹部夫婦聯誼由竹東社承辦竹東河濱公園健行活動十九人參加。
- 八、協會一〇一年法務研習會七月十四日舉辦，理監事五人參加。

預防登革熱，大家一起來關心

大家好！病媒蚊的生活習性與你我居住環境息息相關，為避免病媒蚊對噴灑滅蚊藥劑產生抗藥性，因此必需定期清理整頓居家、社區環境，主動清除病媒蚊孳生源，才可有效避免登革熱傳播！

登革熱是由埃及斑蚊和白線斑蚊所傳播的病媒蚊傳染病，由於這兩種蚊子的生活習慣和其他蚊子有所不同，它們是白天吸血的蚊子，其幼蟲(孑孓)是生長在人工或自然容器清潔積水中。目前已有確定病例發生，在登革熱流行前，成蚊叮咬登革熱病人後，這隻蚊子就會帶有登革熱病毒，當再去叮咬健康人時，就會將登革熱傳給被叮咬的人，所以為了您的健康，請您及您的家人一起來消滅登革熱病媒蚊，瞭解關心您的居家環境是否有積水容器，如果有請馬上動手清除，將環境整理乾淨吧！

預防登革熱之盆栽自我管理(盆栽底盤、室外水耕盆栽、花瓶)



內附旅遊資訊

理事長的話

理事長 徐洪正

已值立秋的時節了，但天氣仍然炎熱得讓人受不了，秋老虎發威加上氣候變遷，而且颱風又接二連三的肆虐著本島，讓人民飽受家園與財產的損失。新竹縣市真是個寶地，風災過後還不致於造成太大的災害，每次颱風來，孩子們就會留意著新聞有沒有放颱風假，而我就會告訴他們，看到南部及東部或其他縣市的災情那麼嚴重時真的很令人難過，所以我們應該寧願不要放颱風假，也希望大家都能夠平安無事。

鑑於此，更讓我覺得儲蓄的重要，當家園或身心受創時，沒有一筆錢可以救急，頓時會不知所措也不知如何走下去，更無法開口向他人伸手借錢，屆時即令人非常難堪，所以我們要在儲蓄互助社養成儲蓄的好習慣，每個月存下一點點的錢，就不致於會造成生活上太大的困擾，當積沙成塔的時候，您就能感覺嚐到自己耕耘的果實是有多麼的甜美，所以希望大家能努力的儲蓄，以備不時之需，而互助社的大門永遠為您們開著。

承蒙大家的厚愛，讓我接任理事長一職，真的是誠惶誠恐，為了不負眾望所託，我開始努力的研究著互助社的營運狀態，尤其是股票市場及歐債問題與產業的轉移所帶來的經濟衝擊，深怕一個不小心就會掉入陷阱，所以更要小心翼翼的努力經營，接任以來我也多方的向前輩理事長們及各幹部們溝通學習，聽一聽他們睿智的想法及經營理念，來做為日後我帶領橫山儲蓄互助社時的指標，進而能真正達到儲蓄互助的功能，也希望大家勤來互助社坐坐聊聊，讓我們的業務及人氣能蒸蒸日上。



新竹縣橫山儲蓄互助社貸款及股金理賠須知

本社貸款理賠額最高為80萬元，但16歲以下最高保額為2萬元，70歲生日過後其貸款結餘及逾期貸款18個月以上及自殺貸款後一年內不理賠，貸款後1年內因病死亡或永久完全殘廢者，則理賠金額會依貸款至死亡期間按比例削減給付。※意外死亡無期間限定。

貸款至死亡期間	給付比例
0~3個月未滿	0%
滿3~6個月未滿	25%
滿6~9個月未滿	50%
滿9~12個月未滿	75%
12個月以後	100%

本社股金保險額最高為16萬元，萬一社員不幸死亡所存股金全數領回外還有理賠額(生病死亡前六個月所存股金不理賠)。

※股金部份附加意外死亡及肢體殘缺契約至65歲，若意外死亡理賠額為2倍，意外造成肢體殘缺可申請50%至100%理賠。

※自99年1月1日起存入的股金於其死亡日期前二年每月最高理賠限額3,000元，意外死亡不受此限。

社員存入股金年齡	給付比例
滿6個月至60足歲前	100%
滿60歲至65足歲前	75%
滿65歲至70足歲前	50%
出生至滿6個月，滿70歲至75足歲前	25%
75歲以上所存股金不予理賠	0%

※自102年1月1日起新存入合格股金，先依原給付方式計算後，再依社員死亡年齡削減給付。

死亡時年齡	削減給付比例
死亡時年齡65足歲前	100%
死亡時年齡滿65歲至70足歲前	80%
死亡時年齡滿70足歲以後	60%

聰明的吃、快樂動 天天量體重



超重、肥胖是慢性病造成的主要危險因素，可伴發心血管、營養代謝方面的嚴重疾病，並且會增加至少九種癌症的罹患風險，在台灣，十大死亡原因中就有七項是與肥胖有相關的。而醫學界公認的「致命五重奏」：高血壓、高血脂、糖尿病、冠心病、腦中風的發病都已經被證明與超重(肥胖)有關，這可怕的五重奏是21世紀威脅人類健康和生命安全的頭號殺手。因此，世界衛生組織(WHO)已在1997年正式定義肥胖為一種疾病，並向全世界宣佈：「肥胖症將成為全球首要的健康問題」。何謂肥胖？依據我國成人肥胖定義，BMI(身體質量指數，是國際間用來衡量體重及身高是否在「健康範圍」內的計算方式)超過27為肥胖，24至27之間則為過重，若介於18.5到24就是健康體位。由國民營養健康狀況調查結果推估，台灣約有180萬人可稱為肥胖，約350萬人為體重過重。探究原因，不外乎飲食不正確及缺乏運動。



「吃得健康」，再加上「適度運動」，是維持理想體重的不二法門。要讓外食吃得健康，當然也有訣竅。如早餐的三明治或漢堡，可用全麥麵包取代白麵包，再請店家多放一些蔬菜，可以增加纖維及飽足感；或請店家少塗一些美乃滋及醬料，降低糖類與油脂的攝取。吃自助餐時，取菜用夾子代替杓子，避免攝取菜汁中過多的鹽分、油；少吃炸物和燴羹類食物，盡量多吃清蒸類，避免吃進過多油量、澱粉類，

或者可以備一碗清湯，將菜餚過一下清湯再食用。少喝含糖飲料，以白開水或無糖、微糖飲料取代，時時提醒自己「天天五蔬果·健康跟著我」。

其實日常生活中的「健走」，就被世界衛生組織稱為「最完美的運動」，不但沒有年齡限制，還能隨時隨地進行。健走能增加人體的心肺功能，消除緊張，讓人感覺舒服、輕鬆。多用雙腳，能改善體內自律神經的操控狀態，有助於消除壓力，更容易入睡。上班族可以就近利用住家或公司周圍的社區步道、公園，養成每日健走的習慣。但要特別注意的是，有心臟病、氣喘或是心肺功能不佳者，健走時必須注意身體狀況，一旦感到不舒服就要停止。膝關節較容易酸痛的人則不宜快走，應調整運動量慢慢走，將時間拉長。

「健康100臺灣動起來」健康體重管理計畫，全新竹縣要減14.6噸；橫山鄉則要減重330公斤。大家積極向肥胖宣戰，動員醫院、職場、學校、社區各場域揪團逗陣來減重，帶動「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活風潮，並設置「0800-367-100(瘦落去、要動動)」健康體重諮詢專線等多元管道，提供健康飲食及運動資訊，增進民眾飲食、運動及健康體重管理之知能及素養。

國民健康局表示，在民國101年將持續共同打擊肥胖，推動每日一萬步健走，提倡健康的動態生活，落實「躍動躍健康全民齊步走」，希望大家明年繼續揪團參加健康體重管理計畫，一起落實「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活方式。橫山鄉衛生所關心您的健康，諮詢電話：5932004~5。

快走健身的功效

- 1 每次步行10分鐘以上：有益心肺功能。
- 2 步行20分鐘以上：可以燃燒體內脂肪、消除緊張、舒解壓力、容易入睡、延緩老化、有氣運動之效能。
- 3 步行一萬步(30分鐘以上)：消耗3000大卡熱量，一星期維持2000大卡運動量，一個月可減少1公斤體脂肪，將有延長8年壽命之功效。