

保健だより

今月のげんきちゃん



藤景^{ぎん} 吟 ちゃん (H19. 10. 19 生) と
お母さんの彩さん (竹内町)

保健相談センターへお越しください。

(個別相談)

種 別	日	時	対 象	その他
生活習慣病 相 談	6月23日(月) 6月30日(月) 7月7日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
乳児・幼児 妊 産 婦 健 康 相 談	6月24日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳幼児と 保 護 者	子育て支援課 ☎47-1043 ※母子健康手帳を持参 ※出張プレイルームを 同時開催
心 の 相 談	8月7日(木)	14:00~16:00	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121 ※酒害相談を同時開催
カウンセリング	7月4日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

B C G 接 種

6月26日(木) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください
平成20年3月生まれの乳児と生後6カ月未満の未接種者

6 カ月 児 健 康 診 査

6月25日(水) 12:50・13:10・13:30
平成19年11月生まれの乳児

1 歳 6 カ月 児 健 康 診 査

7月10日(木) 12:50・13:15・13:40
平成18年12月生まれの幼児

3 歳 児 健 康 診 査

6月19日(木) 12:50・13:15・13:40
平成17年5月生まれの幼児

地域子育て支援センター 出張プレイルーム

◆6月15日(日) 9:30~11:30
◆6月24日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
おもちゃで遊んだり、手遊びや楽しいお話をしています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(154)

保健師の ちよつと言

健康

「たばこについて考えよう
~自分とみんなのために~」

たばこを吸っている人の健康被害として、がんにかかりやすいことや運動能力の低下などがあげられます。日本では、たばこが原因で死亡する割合は総死亡数の10人に1人という結果があり、たばこが喫煙者に与える影響は少なくありません。

しかも、喫煙することで自分のみならず、周囲に与える影響が大きいことが問題になっています。

例えば、夫が喫煙していると妻が喫煙してなくても、肺がんの死亡率が夫婦ともに吸わない場合に比べ約1.5倍高くなることや、親が喫煙していると、子供が肺炎や気管支炎などの病気にかかりやすいというデータがあります。

たばこをやめることが難しいのは、意思が弱いということではなく、ニコチンによる薬物依存の状態に陥っているからです。ニコチンからの離脱症状を緩和するための治療法があります。どのように禁煙していいのかわからなかったり治療法について相談したい場合は、1人で悩まず、まずは医師や保健師に相談してみましょう。

喫煙している人は、自分はもちろん家族や地域の健康のために、「今、何ができるか」を考えてみませんか？