

# 保健だより

## 今月のげんきちゃん



しょうた  
畑中 翔太 ちゃん (H20. 9. 21 生) と  
お母さんのかおりさん(小篠津町)

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	5月25日(月) 6月8日(月)	13:30~15:00	市 民	※予約制 健康長寿課 ☎47-1043
カウンセリング	5月22日(金)	13:30~15:30	市 民	※予約制 福祉課 ☎47-1121

### B C G 接 種

5月25日(月) 13:30~14:00 ※母子健康手帳を必ず持参してください  
平成21年2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

5月27日(水) 12:45・13:15  
平成20年10月生まれの乳児

### 1 歳 6 カ月児健康診査

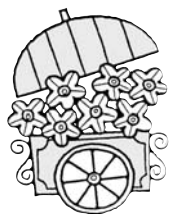
6月11日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成19年11月生まれの幼児

### 3 歳 児 健康 診 査

5月21日(木) 12:50・13:15・13:40  
平成18年4月生まれの幼児

### 子育て支援センター 出張プレイルーム

◆5月17日(日) 9:30~11:30  
◆5月26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行っています。親子で遊びに来てください。



シリーズ(165)

## 保健師の ちよつと一言

健康

5月31日は世界禁煙デー  
~これをきっかけに禁煙を始めませんか~

5月31日は世界禁煙デーということをご存知ですか?これは、WHO(世界保健機関)が定め、喫煙者へ24時間喫煙を控えるように呼びかけ、政府、自治体、個人などに喫煙や健康について考えるよう、呼びかけるものです。日本では、この日から一週間を「禁煙週間」としています。

5月31日には、イオン日吉津で「世界禁煙デー

in 米子実行委員会」としてイベントを行います。専門医による相談や、禁煙指導、ニコチン依存度測定や、肺年齢チェックなどの体験も行います。喫煙している人の中には、禁煙したいけれどもなかなかそのきっかけが見つからない人も多いのではないのでしょうか?きっかけがない人は、ぜひこの機会に禁煙を始めることをお勧めします。また、同時に次のようなことも行っておくと、禁煙を続けることができます。

- ・たばこやライター、灰皿を捨てる
  - ・禁煙の理由を確認する
  - ・周りに禁煙を宣言する
  - ・たばこの代わりにするものを見つけておく
- 一日一日の積み重ねを大事に、禁煙を始めましょう。