

保健だより

保健相談センターへ
お越しく下さい

今月のげんきちゃん



ゆい
渡辺 結衣ちゃん (H23. 6. 18 生) と
お母さんのかおりさん (誠道町)

6 カ月児健康診査

5月16日(水) 12:45・13:15
平成 23 年 10 月生まれの乳児

1 歳 6 カ月児健康診査

6月14日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 22 年 11 月生まれの幼児

3 歳児健康診査

5月24日(木) 12:50・13:15・13:40
平成 21 年 4 月生まれの幼児

種 別	と き		対 象	その他
生活習慣病 相 談	5月29日(火)	13:30~15:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1041 ※予約制
妊 産 婦 乳 幼 児 健 康 相 談	6月12日(火)	9:30~10:30	妊 産 婦 乳 幼 児 と 保 護 者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
離乳食講習会	5月15日(火)	10:00~11:00	9 月 月 ~ 1歳6カ月児 と 保 護 者	子育て健康推進課 ☎47-1042 ※母子健康手帳を持参 ※プレイルーム開催
カウンセリング	5月23日(水)	14:00~16:00	市 民	子育て健康推進課 ☎47-1043 ※予約制

出張プレイルーム 子育て支援センター

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。

- ◆ 5月15日(火) 9:30~11:30 13:30~15:30
- ◆ 5月27日(日) 9:30~11:30



シリーズ(202)

保健師の ちよつと言

健康 5月31日は世界禁煙デーです

毎年5月31日は、世界保健機構 (WHO) が定める「世界禁煙デー」ご存じでしたか?

厚生労働省が2012年1月31日に発表した「平成22年国民健康・栄養調査」によると、たばこの喫煙率は全体で19.5%となり、初めて20%を割り込みました。現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性32.2%、女性8.4%であり、男女とも年々減少してきて

いるようです。

鳥取県西部では禁煙イベントを、イオン日吉津で6月3日(日)の午後1時から3時まで開催します。

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測定などを行う予定にしていますので、ぜひ気軽にお立ち寄りください。

♪この機会に禁煙チャレンジしてみましよう♪

- ◇周囲に禁煙を宣言
- ◇たばこ、ライター、灰皿を捨てる
- ◇まずは3日間

はじめの3日間は「ニコチン依存」から脱する一番つらい時期です。ここを乗り越えましょう

- ◇たばこの代わりにするものを見つけておく
- ◇医療機関 (禁煙外来など) のサポートを受ける