

## 5月31日は「世界禁煙デー」 “あなたや家族のために”

すいたくないポウヤ



受動喫煙防止  
シンボルマーク

### 『受動喫煙とは』

室内やその他の場所で自分の意思に関係なく、他人のたばこの煙を吸わされること。

### 受動喫煙による健康被害

#### <妊婦や新生児への影響>

- ・ 流産、早産
- ・ 新生児の低体重化
- ・ 乳幼児突然死症候群

#### <周囲への影響>

- ・ 目やのどの痛み
- ・ 心筋梗塞、脳卒中
- ・ 肺がん、呼吸機能の低下

#### <子どもへの影響>

- ・ 中耳炎
- ・ 気管支炎、喘息、肺炎
- ・ 心身の発育の低下

### 禁煙するといいいことがいっぱい!

- ♥ 受動喫煙による周囲の人への健康被害を防ぐことができます。
- ♥ がんや心筋梗塞、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等のリスクが減ります。
- ♥ ニコチン依存から開放され、イライラが減ります。

たばこをやめようと思えば

## イライラに挑む!

AかB どちらかに決めてからいざ!

### A ニコチン切れのイライラ(身体的依存)

- ★禁煙外来  
禁煙補助薬を用いて、お医者さんのサポートを受ける方法
- ★禁煙補助剤  
薬局でニコチンパッチやガムを購入し、活用する方法

### B 手持ちぶさたのイライラ(習慣的依存)

- ★自力でやってみる  
禁煙日記をつけたり、周りの人とともに禁煙に取り組む方法

「吸いたい」という気持ち…我慢するのではなく、気をそらす!  
深呼吸をする、冷たい水を飲む、歯を磨く、お化粧をする、マニキュアをぬる、趣味のことを考える、大声で歌う、体を動かす、応援してくれる人に助けを求める、時計を見る など

## 《成人保健事業》

	名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
健康推進課	☎ 節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H26年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
	市民健康相談	5/21(水)	新川保健センター	午後1:30~3:00	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
	☎ うつ相談	5/21(水)	清洲保健センター	午後1:30~2:20 午後2:30~3:20 午後3:30~4:20	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談)
	☎ 心の健康相談	5/23(金)	西柞保健センター		臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は実施日の2週間前から
	栄養相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前9:00~午後3:30)		食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	禁煙サポート相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前8:30~午後5:00)		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
高齢福祉課	☎ らく楽運動教室	5/1~7/17 毎週木曜日	大和地区 コミュニティセンター	午前9:30~11:30	詳細は広報4月号P.23をご覧ください。
	☎ まますます元気教室	5/14~7/16 毎週水曜日	カルチバ新川	午後1:30~3:00	詳細は広報4月号P.23をご覧ください。
	☎ もの忘れ相談	5/16(金)	清洲総合福祉センター	午後2:00~3:30	認知症かかりつけ医による相談 本人以外の方からの相談も可 相談時間：1人30分 申込開始は5/2(金)から
☎は申込みが必要です。※問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)					

## 健康は規則正しい生活から

この時期は、大人も子どもも春からの新しい生活に慣れてきた頃ですが、それと同時に、疲れも急に出る時でもあります。

夜遅くまで起きている、朝ごはんを食べない、おやつ回数や量が多い…ということはありませんか？

不規則な生活を続けていると、体のリズムがくるうため、体調を崩し、元気に過ごすことができなくなります。心と身体の健康は、規則正しい生活が基本です。



### いくつ当てはまるかな？<生活習慣チェック>

- 早寝早起きをしている
- 朝ごはんを毎日食べている
- おやつは時間と量を決めている
- 毎日排便がある



保護者の早寝早起きや朝ごはんを食べる等の生活習慣が変わると、子どもの生活リズムも改善されます。今日から家族みんなで規則正しい生活をはじめましょう。

### 《母子保健事業》

- ◎母子健康手帳は、すべての事業に必要です。乳幼児健診には、問診票を記入しご持参ください。☎は申込みが必要です。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎日程の詳細については、「平成26年度母子保健事業日程表」でご確認ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	5/15(木)	西枇杷保健センター	午前10:30~11:00	妊婦 持ち物：妊娠届出書	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8:30~午後5:00		
パパママ教室	5/13(火)	春日保健センター	午後1:15~1:30	妊婦とその夫 テーマ「分娩の経過と授乳について」	
☎母乳・卒乳相談	5/27(火)	新川保健センター	母乳 午前9:30~10:50 卒乳 午前11:10~	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は5/20(火)から	
乳幼児健康相談	5/27(火)	新川保健センター	午前9:30~10:30	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
離乳食講習会	5/20(火)	清洲保健センター	午前9:45~10:00	離乳食初期~中期の方	
乳幼児健診	4か月児	5/15(木)	西枇杷保健センター	午前9:30~10:00	H26年1月生まれ
		5/29(木)	清洲保健センター		
		6/5(木)	清洲保健センター		H26年2月生まれ
	10か月児	5/8(木)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	5月はH25年5・6月生まれ 6月はH25年7・8月生まれ ※当日受けられない方は、1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課へ母子健康手帳と印鑑をご持参し、申請してください。
		6/5(木)	清洲保健センター		
	1歳6か月児	5/16(金)	春日保健センター	午後1:15~1:45	H24年8・9月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		5/22(木)	西枇杷保健センター		
	3歳児	5/15(木)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	H23年3・4月生まれ 持ち物：歯ブラシ、タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 当日、会場で尿検査をします。
5/30(金)		清洲保健センター			
2歳児相談 歯ぐい健診	5/29(木)	清洲保健センター	午後1:15~1:45	H24年4月生まれ	持ち物： 歯ブラシ・ タオル
2歳6か月児 歯なマル健診	5/22(木)	西枇杷保健センター	午前9:15~9:45	H23年10月生まれ	
予防接種	★長期にわたり療養を必要とする疾患にかかった方等への定期予防接種について 接種が可能となった時から起算し、2年を経過するまでの間に接種が出来るようになりました。詳細はお問合せください。 【対象】定期接種実施の対象であった間に、長期的な疾患にかかったことにより、予防接種を受けることができません。定期接種の年齢を超えてしまった方。 一般不妊治療として、診療(検査を含む)を受けられた方を対象に、その費用の一部を助成する制度があります(所得制限があります)。				