

# ほくも わたくし キラリッ

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。



田宮 満帆ちゃん (西ヶ丘) ゆかさん  
大竹 尚希ちゃん (中央1) 千恵美さん

## 幼児医療費助成変更のお知らせ

幼児医療費助成は満1歳から3歳までが対象となっておりますが、平成13年9月1日から、医療費の助成対象年齢が、満4歳に達した日の属する月の末日まで延長になります。

●対象幼児  
平成9年9月2日生まれ、平成10年8月1日生まれ  
また、更新の方には新しい幼児医療費助成者証を送付いたしますので確認してください。

## 県障医療受給者証の更新について

現在使用されている受給者証の有効期限は8月31日までです。受給者には8月上旬に更新申請書を送付しますので、お早め

申請してください。なお、県障医療受給者証の対象者は、身体障害者手帳の1、3級所持者と療育手帳A所持者です。まだ受給者として認定を受けていない方は、健康推進課へ申請してください。

# 保健センターからの お知らせ



# 8月

▶会場：保健センター

▶問い合わせ：役場健康推進課 ☎385-2111

## 予防接種

○午後1時～2時20分(受付)

■三種混合(1期 初回)

8月24日(金)  
1期2回・3回・追加も接種できます  
対象：12年12月～13年4月生  
生後3ヶ月～90ヶ月のお子さんも接種できます

## 育児相談

○午前9時30分～11時

8月21日(火)  
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健婦等と話し合しましょう。



## 8月の休日当番医院

(診療時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
5	こんの脳神経クリニック (亀田町泉町1)	383-1355
12	たなか整形外科 (横越町中央2)	383-2200
19	齋藤内科消化器医院 (亀田町城所)	383-3110
26	ささがわ小児科クリニック (亀田町四ツ興野)	383-5500
9/2	押木医院 (亀田町本町4)	381-2052

○次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。

- ・亀田第一病院 (亀田町西町2) ☎382-3111
- ・阿部医院 (亀田町新明町5) ☎381-2045
- ・佐藤医院 (亀田町下早通) ☎381-2878

## 乳幼児健診

○午後1時～1時30分(受付)

■乳児健診 8月29日(水)

対象：12年8月・13年1月・5月生

■1歳6か月児健診 8月27日(月)

対象：12年1月・2月生

■幼児歯科健診 8月28日(火)

対象：9年2月・8月/10年2月/11年2月/11年8月生

## 発達相談

会場は横越町児童館

8月10日(金) 午前10時～11時  
相談員が言葉や発達の遅れ等について相談に応じます。

## 母子健康手帳交付

○午後1時～1時30分(受付)

8月21日(火)

持参する物…妊娠届出書、印鑑、健康保険証、口座番号(医療費振込の為)

※ 歯科健診があります。

## 母親学級

○午後1時10分～1時30分(受付)

8月7日(火)

対象：平成13年9月～12月出産予定の方

タバコで不快な思いをしたことがある人  
.....75.8%

# タバコを吸っている方へ

日本人の喫煙率は、諸外国に比べて高いといわれていますが、特に20歳代の女性の喫煙率が顕著に増加しています。タバコは肺がんを連想しますが、ガンのほかにも狭心症や心筋梗塞、肺気腫や胃・十二指腸潰瘍、低体重児出産等も関係があります。

タバコの煙には、4千種の化学成分が含まれ、そのうち2百種が有害物質として認められ、40種以上の発ガン物質が含まれています。この煙には、直接吸い込む煙とタバコの先から出てくる煙がありますが、直接吸い込む煙よりも、タバコの先から出てくる煙のほうが何倍も毒性が高いと言われています。タバコは吸う人だけでなく、吸わない人、吸いたくない人の健康にも影響を及ぼしてしまいます。先日の健診で「タバコ」につ

いて伺いましたが、多くの方が喫煙しています。喫煙者の64%が禁煙または本数を減らしたいと思つていてという統計が報告されていますが、やめられないのが現実です。「タバコは習慣・くせ」ではなく、「アルコール依存症と同様にニコチン依存症と条件反射」と言われています。しかし、町では60～70歳代の男性には「禁煙」をしたという方が増えています。みなさんもがんばって禁煙してみませんか。タバコをやめようと思つても、どうしても吸いたくなるのは、ニコチン血中濃度が低くなる離脱症状によるものです。最近禁煙に有効な薬が開発されましたが、これは医師の指示のもとで正しく使用することが必要です。タバコをやめたいけれどなかなか禁煙できない人は、一度医療機関に相談してみましよう。

## 禁煙に役立つヒント

- ① 気分転換 歯を磨く・お茶や水を飲む・歌う等、口を
- ② 禁煙後の健康的な自分を想像してみる
- ③ 禁煙後の健康的な自分を想像してみる



## 平成13年度

### 横越町健康づくり推進部員

部長 新保 涼子 副部長 坂井 礼子  
幹事 茅原 和子

地区名	健康づくり推進部員	
	氏名	氏名
横越	上 神田 敏子	佐藤 幸代
	中 新保 涼子	佐藤 美香
	下 大滝 茂子	清野 美香
川根谷内	茅原 和子	石井 礼子
	石川 孝子	坂井 悦子
沢海	上 伊藤 静子	清野 直美
	中 諸橋 真弓	清野 直美
	下 田中 範子	浅見 ノブ子
木津	上 今井 美智子	宇野 由美子
	中 佐藤 千佳子	東城 則子
二本木	上 塚原 洋子	橋本 比止美
	中 村木 ひとみ	難波 洋子
小杉	上 吉岡 朝子	原 幸子
	中 今井 靖子	宮嶋 小夜子
藤山	上 大竹 裕美子	鈴木 麗子
	中 大沢 美子	横野 孝子
藤山うぐいすタウン	上 桑野 スミイ	桜井 富枝
	中 橋本 美咲	小池 和世
駒込	上 風間 恵子	和澄 敏子

横越町健康づくり推進部員は、行政とのパイプ役として健康づくりの支援に努めています。6・7月の総合健診の受付を始め、健康の基本となる料理講習等も行っています。部員の方々からお声がかかりました。

ら、是非ご協力ください。また、地域で健康問題等が気がついたことやご意見等がありましたら部員に申し出てください。



## 健康づくりのお手伝い 横越町健康づくり推進部員

健康シリーズ73