7月 保健センターからのお知らせ

▶会場：保健センター　▶問い合わせ：健康推進課　☎385-2111

予防接種

午後1時～2時20分（受付）
午後1時30分～2時30分（接種時間）

■ツベルクリン反応検査
7月8日(月)
対象：生後3か月～4歳未満

■BCG
7月10日(水)
対象：生後3か月～4歳未満

育児相談

7月16日(火)　午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、保健師等と話し合いましょう。

栄養教室

7月9日(火)　午前9時～12時
対象：栄養教室参加者

乳幼児健診

午後1時～1時30分（受付）

■乳児健診　7月24日(水)
対象：13年7月・12月/14年4月生

■3歳児健診　7月22日(月)
対象：11年6月・7月生

■幼児歯科健診　7月9日(火)
対象：10年1月・7月・/11年1月
12年1月・7月生

健康相談

7月9日(火)　午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認をしたり、健康づくりプランを相談したりします。また、病気等で心配のある人の相談に応じます

機能訓練教室

7月18日(木)
午後1時30分～3時30分
対象：機能訓練教室参加登録者

母子健康手帳交付

7月16日(火)
午後1時～1時30分（受付）
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。

離乳食講習会

7月22日(月)
午前9時30分～9時45分（受付）
対象：14年2月・3月生

献血

7月15日(月)
午前9時30分～11時
場所：横越町役場

総合健康診査結果相談会

総合健康診査の結果相談会を下記の日程で行います。今後の健康管理の参考にしていただくため、多くの方のお越しをお待ちしています。

月日（曜日）	対象地区	受付時間	会場
7月25日(木)	小杉	午前9時～11時	小杉地区コミュニティセンター
7月26日(金)	沢海	午前9時～11時 午後1時～2時	農村環境改善センター
7月29日(月)	藤山・駒込・うぐいす	午前9時～11時	藤山会館
7月29日(月)	阿賀野	午前9時～11時	焼山集落開発センター
7月30日(火)	木津	午前9時～11時	木津農業構造改善センター
7月30日(火)	二本木	午後1時～3時	二本木勤労者体育センター
8月1日(木)	川根町・茜ヶ丘・上町	午前9時～11時 午後1時～3時	保健センター
8月2日(金)	中央・東町・横越	午前9時～11時 午後1時～3時	保健センター

当日は、健康手帳をご持参下さい。対象地区以外で健診を受けられた方は、なるべく横越地区の結果相談会（8月2日）においで下さい。

7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
7	高橋耳鼻科（亀田町元町3）	381-5840
14	横田医院（亀田町袋津3）	381-2729
20	松原医院（亀田町本町2）	381-2243
21	高橋医院（亀田町東本町4）	381-2062
28	祖父江眼科（亀田町本町3）	382-5959
8/4	山岸医院（亀田町袋津2）	382-4133

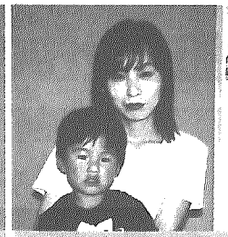
◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院（亀田町西町2）
☎382－3111
・阿部医院（亀田町新明町5）
☎381－2045
・佐藤医院（亀田町下早通）
☎381－2878

ぼくもわたしもキラリッ子

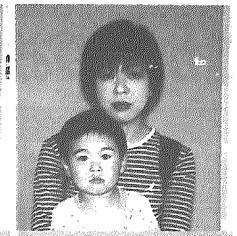
このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。

田中陽奈子ちゃん　優子さん（二本木5）

高橋　真尋ちゃん　由紀さん（川根町3）

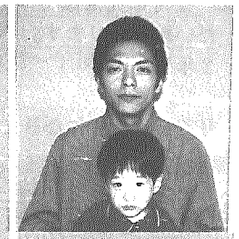


石塚　勇大ちゃん　ゆう子さん（中央2）



岩佐　日高ちゃん　裕子さん（茜ケ丘）

佐藤　直輝ちゃん　広実さん（うぐいす2）



池田　拓未ちゃん　清人さん（うぐいす1）

健康シリーズ84　たばこ　やめる？　やめない？

生活習慣病と介護を必要とする人の増加から、21世紀の健康な生活を送るため、『健康日本21』が国から打ち出されました。そこでは、健康対策として初めて「たばこ」が取り上げられています。

10代と女性の喫煙者増加

喫煙者の現状は…
◎男性　50代以降の喫煙率減少
◎女性　20代から40代で増加

驚くことに、たばこを吸っている人のうち、10代で喫煙が習慣化している方が42％にも及んでいます。皆さんはこの現状をどのように感じますでしょうか。

たばこの正体は

たばこには200種類以上の有害物質が含まれ、そのうち40種類は発ガン物質と言われています。代表的なものは、ニコチン（毒物）、タール（発ガン物質）、一酸化炭素（有毒ガス）。その他にダイオキシン等が含まれています。

たばこによる健康被害

このような有害物質が含まれているたばこを吸うのですから、健康への被害は大きく、次のような影響が生じます。

◎がん　肺がん・胃がん・喉頭がん等
◎慢性肺疾患　肺気腫・気管支拡張症
◎虚血性心疾患　狭心症・心筋梗塞
◎こどもへの影響　喘息・低体重児等
◎脳卒中や胃・十二指腸潰瘍
◎不妊・歯肉疾患・味覚麻痺

直接たばこを吸わなくても、近くでたばこを吸っている人がいると、その立ち上る煙「副流煙」によって、健康が阻害されてしまいます。

このことから喫煙者は、たばこを吸わない人・吸いたくない人への被害にも、責任を持たなければならない時代になってきました（分煙・節煙・禁煙）。

あなたの喫煙マナーは大丈夫ですか？

できることから始めよう

たばこがやめられないのは、意志が弱いからではありません。

なかなかやめられないのは、たばこを切らした時の血中ニコチン濃度の低下に対する要求反応、ニコチン依存によるものです。

毎日吸っている習慣も、条件反射として無意識に身についてしまっているので、この習慣も修正することが大変難しいのです。

でも、たばこをやめるために、できることから始めてみませんか！

◎短期間でよいので禁煙を実行しよう
◎たばこの本数を減らす
◎吸う場所や時間を制限する
◎他人の喫煙行動を観察しよう
◎これまでに使ったタバコ代を計算してみよう
◎たばこについてインターネットで調べてみよう

禁煙したい人は

◎自分で禁煙日・期間を決める
◎離脱症状との付合い方を工夫
水を飲む・深呼吸・ガムをかむ
軽い運動・十分な睡眠など
◎ニコチン代替療法
薬局にもニコチンガム等があります。難しいときは医師と相談してみましょう。

満1歳になったら早めに麻しん（はしか）の予防接種を受けましょう！

麻しんは「はしか」とも呼ばれ、1歳から2歳の幼児期の子どもが多くかかる病気です。伝染力が強く、発熱、発疹などが主な症状ですが、肺炎や脳炎などの重症の合併症を起こすこともあり、幼児にとっては怖い病気です。毎年、地域的に流行を繰り返しています。その流行の中心は予防接種を受けていない乳幼児です。

県内でも、今年すでに患者発生の報告もあります。

麻しんにかからないようにするには、予防接種以外に方法がないので、1歳を過ぎたらできるだけ早く、また、保育園などの集団生活をはじめる前のお子さんは必ず予防接種を受けて下さい。