

保健センター
だより

禁煙にチャレンジしてみませんか？

5月31日（火）から6月6日（月）は禁煙週間です。本町で調査した結果、喫煙者のうち、禁煙希望者は52%でした。半数以上が禁煙をしたいと考えています。禁煙を実行することが容易でないのは、たばこの煙に「ニコチン」が含まれているためです。

「ニコチン」は麻薬やアルコールと同じように依存症を起こします。ニコチンの離脱症状は、禁煙開始から2～3日をピークに1週間程度続き、その時期を乗り越えると離脱症状は和らぐといわれています。

離脱症状を和らげる方法として、市販薬の張り薬や、ニ

コチンガムの使用があります。また、禁煙外来では、健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。

禁煙は、息切れや咳・痰の改善、食べ物がおいしく感じる、ニコチンの離脱症状によるイライラがなくなる、など様々な効果が得られます。

保健センターでは、禁煙相談を行っています。禁煙に関心がある方や、禁煙に挑戦してみたい方は保健センターに相談してください。

問合せ 保健センター 28・3150

○妊婦・こどもの健康

	事業名	とき	内容
妊婦	母子手帳交付 予約不要	毎週月曜日 午前8時30分～正午	母子手帳交付、妊婦健康相談 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカードか通知カード ※ご都合の悪い方は事前にご連絡ください。
	ニューファミリー教室 要予約	6月30日(木) 午前9時30分～午前11時30分	「妊婦さんの歯科健診と栄養相談」 対象：妊婦 持ち物：母子手帳
相談・広場	こども健康相談 要予約	6月2日(木) 6月29日(水) 午前9時30分～午前10時30分受付	身体計測、保健師・助産師・栄養士による健康相談 対象：乳幼児と保護者 持ち物：母子手帳
	あかちゃん広場 要予約	6月23日(木) 午前10時～午前11時	講演「親子の絆～安心と愛情～」 講師 子育て支援団体カンガルーポケット 対象者：生後4か月から1歳の乳児
乳幼児	3か月児健診	6月28日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成28年2月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	10か月児健診	6月21日(火) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成27年8月～平成27年9月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート
	1歳6か月児健診	6月23日(木) 午後0時30分～午後1時受付	対象者：平成26年11月～平成26年12月の出生者 持ち物：母子手帳、アンケート

	事業名	とき	対象	接種方法	実施場所
乳児	BCG集団接種 要予約	6月28日(火) 午後1時～午後2時受付	生後5～8か月 (1歳未満まで可)	持ち物：母子手帳、 予診票、体温計	保健センター
希望の方	風しん予防接種 要予約	平成29年3月31日(金)まで	妊娠を予定・希望している女性とその夫	医療機関にご予約の上、お出かけください。 費用：無料	杉山医院・N.キッズレディースクリニック・とよ山内科クリニック・わかばファミリークリニックおよび北名古屋市、清須市の指定医療機関

○成人の健康

	事業名	とき	内容
相談・健康づくり	成人健康相談 要予約	6月22日(水) 午後1時30分～午後2時30分	保健師による健康相談 対象：町民の方
	こころの健康相談 要予約	6月24日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象：町民の方