

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

♪愛煙家の皆さんへ♪
タバコの「と」考えてみませんか?

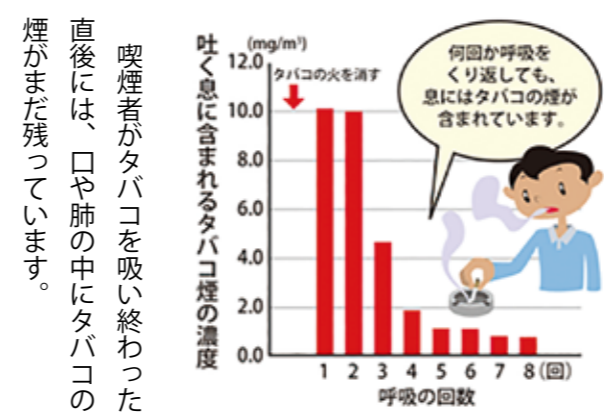
◆タバコとは:
タバコは本来、南米に自生するナス科の植物です。15世紀コロンブスがヨーロッパへたばこ喫煙習慣をもたらしました。

◆喫煙者の現状:
喫煙者は、タバコを吸うことでリラックスできたり、気分転換がはかれます。しかし、近年、喫煙場所が制限されたり、タバコ代も高くなっており、喫煙者も減少傾向にあります。平成25年国民栄養調査の結果でも喫煙者の割合は、男性25%、女性8.2%で、男女ともに10年間で減少傾向にあります。

◆吸わないのに吸わされている受動喫煙
受動喫煙とは、タバコの先から出る煙や喫煙者が吐き出した煙(副流煙)をタバコを吸わない人が吸い込むことです。副流煙にも有害物質が含まれており、健康に影響を与えるといわれています。



今月お話しするのは…
保健師の山本です!



喫煙者がタバコを吸い終わった直後には、口や肺の中にタバコの煙がまだ残っています。

◆タバコを吸い終わっても残る煙とは...
ベランダや喫煙所など、どこか他の場所でタバコを吸っているのであれば、受動喫煙は防げると思いませんか?

またベランダや換気扇の下など家の中で吸う場所を決めている場合や喫煙室として囲いなどで仕切り、換気扇などが設置されている場合でも煙が漏れて、室内に入ってくるのが報告されています。完全に禁煙とされている場所でない限り、受動喫煙を防ぐことは難しいのです。

世界禁煙デー(5月31日)
この日は禁煙について少し考えてみましょう。
①禁煙はできたら儲けもの
気軽な気持ちで禁煙のスタートライン。

②禁煙して損することはありません
失敗しても元の生活に戻るだけ損は何もないのですから、試しに1度挑戦してみませんか。

③禁煙は肩の力を抜いて気楽の開始
「とりあえず禁煙」くらい気楽な気持ちで1歩踏み出してみませんか。
禁煙方法は3つ
●自力 ●市販薬 ●禁煙外来
詳しくは、禁煙外来のある病院に相談するか、本庁保健課、各支所保健係までお問い合わせください。

+ 5月・6月の日曜・祝日当番医 +

5月	6月
17日 びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) TEL 477-1212	7日 大山病院 (内科) TEL 472-1400
えびはら皮膚科 (皮膚科) TEL 478-0370	さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) TEL 472-1100
24日 石神診療所 (内科、皮膚科) TEL 474-0107	14日 びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) TEL 477-1212
山口内科 (内科) TEL 473-1188	陽春堂内科診療所 (内科) TEL 472-5511
31日 山下クリニック (内科、外科) TEL 487-9001	21日 井手小児科 (小児科) TEL 473-3211
藤後クリニック (内科) TEL 472-1237	山下クリニック (内科、外科) TEL 487-9001
	28日 えびはら皮膚科 (皮膚科) TEL 478-0370
	藤後クリニック (内科) TEL 472-1237

※夜間に病気やケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター (TEL: 482-5899)」までお問い合わせください。
※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテープ案内 (TEL 0986-23-5555) をご利用ください。
※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談 (TEL 0994-45-4119) をご利用ください。

母子手帳の交付日は...
●本庁 : 第1・第3水曜日の午後
●松山支所 : 第2・第4水曜日の午前
●志布志支所 : 毎週月曜日の午前

問 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。
保健課 保健対策係 TEL: 474-1111 (内線 164~168)

志布志市健康カレンダー (5月・6月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

1歳6か月児健診【13:00~13:30受付】
5月21日(木):健康ふれあいプラザ 6月10日(水):健康ふれあいプラザ
3歳児歯科検診【13:00~13:30受付】
5月27日(水):健康ふれあいプラザ 6月26日(金):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00~13:30受付】
5月13日(水):健康ふれあいプラザ 6月3日(水):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20~9:30受付】
5月12日(火):健康ふれあいプラザ 6月7日(日):志布志子育て支援センター「はぐみランド」
2歳児歯科検診【13:00~13:30受付】
5月20日(水):やっちくふれあいセンター 6月12日(金):健康ふれあいプラザ
5歳児歯科検診【13:00~13:30受付】
5月20日(水):やっちくふれあいセンター 6月11日(木):健康ふれあいプラザ
1歳児お誕生相談【9:30~10:00受付】
5月19日(火):川西地区公民館(旧農村研修センター) 6月9日(火):健康ふれあいプラザ 6月25日(木):やっちくふれあいセンター
育児相談【10:30~12:00受付】
5月19日(火):川西地区公民館(旧農村研修センター) 6月9日(火):健康ふれあいプラザ 6月25日(木):やっちくふれあいセンター
育児学級【9:30~10:00受付】
5月26日(火):健康ふれあいプラザ 6月30日(火):健康ふれあいプラザ

上手に歯みがき! 虫歯

4月に行われた5歳児歯科検診で、虫歯も処置歯も無かった子どもたちです!

しゅん ちゃん	とらま 虎磨 ちゃん	るな 琉菜 ちゃん	ゆうき 優来 ちゃん	ゆり 友里 ちゃん	さやな 沙也奈 ちゃん	まお 茉央 ちゃん	あやか 彩香 ちゃん	あおい ちゃん	なおき 直己 ちゃん