

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17日(水):健康ふれあいプラザ 6月21日(水):健康ふれあいプラザ
3歳児健診【13:00～13:30受付】
5月31日(水):健康ふれあいプラザ 6月28日(水):健康ふれあいプラザ
乳児健診【13:00～13:30受付】
5月18日(木):健康ふれあいプラザ 6月1日(木):健康ふれあいプラザ
両親学級【9:20～9:30受付】
6月11日(日):子育て支援センター「はぐくみランド」
5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
6月27日(火):健康ふれあいプラザ
2歳児歯科検診【13:00～13:30受付】
6月22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】
6月2日(金):健康ふれあいプラザ(ふれあいセミナー同時実施) 6月23日(金):やっちくふれあいセンター
育児相談【10:30～12:00】
6月2日(金):健康ふれあいプラザ 6月23日(金):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(金):健康ふれあいプラザ 6月14日(水):健康ふれあいプラザ
特定・がん検診
5月20日(土)～28日(日)、31日(水) 6月1日(木)～10日(土)、15日(木)～24日(土) ※時間・会場等詳しくは、個別に配布される文書でご確認ください。

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



4月に行われた5歳児歯科検診で、むし歯も処置歯も無かった子どもたちです!



ゆうせい ちかん



ゆい ちかん



ことほ ちかん



こころ ちかん

40ページにも掲載しています。ご覧ください。

日曜・祝日当番医	
5月	21日 石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107 はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387 28日 びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212 みやじクリニック (内科、放、呼、胃) Tel. 471-5000
6月	4日 山下クリニック (内科、外科) Tel. 487-9001 陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511 11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 18日 さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100 曾於医師会立有明病院 (内科) Tel. 477-1111 25日 手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565 びろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
※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。	

Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

今月お話しするのは…
保健師の坂口です!



◆1次喫煙…本人が吸う煙
◆2次喫煙…喫煙者が吐き出した煙や火のついたタバコから出る煙(副流煙)を周りにいる人が吸うこと(受動喫煙)。実はこの副流煙の方が喫煙者が吸う煙より有害物質が多いことが分

5月31日は「世界禁煙デー」
「分煙について考えてみませんか?」
青々とした緑の葉が生い茂り、心地良い季節となりました。これまでやろうと思って、踏み切りがつかなかった事を始めるのに最適な気候です。この機会に、健康づくりを始めたいのはいいのですが、どうでしょうか? 今月31日は、世界保健機関(WHO)が定める世界禁煙デーです。またその日からの1週間が「禁煙週間」となっています。
タバコの煙を吸う「喫煙」には3種類あります

3次喫煙では、タバコの煙が付いた壁やカーテンを触ることや、呼吸により、発ガン性物質が体内に入り込みます。特にこの影響を受けるのが、呼吸回数が多い乳幼児です。それと同時に、カーペットや床に接触することが多いため、乳幼児は大人より3次喫煙のリスクが高くなります。



一番の被害者は「子ども」
3次喫煙では、タバコの煙が付いた壁やカーテンを触ることや、呼吸により、発ガン性物質が体内に入り込みます。特にこの影響を受けるのが、呼吸回数が多い乳幼児です。それと同時に、カーペットや床に接触することが多いため、乳幼児は大人より3次喫煙のリスクが高くなります。



まずは分煙から
喫煙者のエチケット
●非喫煙者との間で空気の流れを遮断する工夫をする。
●喫煙後も有害物質を発しているため、一呼吸置いて人に近寄る。
非喫煙者の防御
●外出先では、タバコの煙から離れる。
●帰宅後、洗濯や入浴で、有害物質をできるだけ早く除去する。
やめようと決めた時は
①期日を決めて一気に実行
②禁断症状(イライラやだるさ等)の覚悟を前もってしておく。
③吸いやすい「行動」を把握する。
④吸うきっかけとなる環境の改善
⑤吸いたくなったら代わりの行動をとる。



やってみると成功するかも!
周りの方は、禁煙を頑張る家族や友人を応援してみてください。
タバコ代より安い、禁煙外来!
健康保険を使って禁煙治療を受けることができます。禁煙補助剤や禁煙外来を利用することによって、自力で禁煙するよりも「楽に」、「より確実に」、「費用もあまりかからずに」禁煙できます。
医療機関で禁煙治療を受ける費用は、健康保険を使うと、1日1箱を喫煙する場合のタバコ代より安くなります。
分煙を考え、健康づくりを共に進めませんか?

