

## 健康増進室 2月スケジュール

### 【健康増進室】

- 火～土…午前9時～午後8時30分（月曜日休室）
  - 日曜日…午前9時30分～午後7時30分
  - 料 金…1回あたり200円（年齢などにより減額制度あり）
- ※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会」を受けてください。

### 【利用講習会】

講習日時 (1時間程度)	期 日	開始時間
	6日(火)	午後1時
	17日(土)	午後1時
	25日(日)	午後1時

- 対象者＝市内在住・在勤・在学者で15歳以上の方（中学生を除く）
- ※障害者手帳をお持ちの方はご持参ください。
- ※市外在住で当市に在勤・在学の方は、それを証明できるものをご持参ください（会社の身分証明書や生徒手帳など）。
- 定員＝各日10人（予約制） ●受講料＝無料
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。

### 【ミニ教室】

教室名	日時（時間：午前11時～正午）			
肩こり・腰痛体操	6日(火)	13日(火)	20日(火)	27日(火)
ダンベル体操	7日(水)	14日(水)	21日(水)	28日(水)
疲労回復体操	1日(木)	8日(木)	15日(木)	22日(木)
バランスボール	2日(金)	9日(金)	16日(金)	23日(金)

- 対象者＝健康増進室利用講習会を受けたことのある方
- 定員＝各日22人（肩こり・腰痛体操のみ25人）
- 受講料＝200円（年齢などにより減額制度あり）
- 申し込み方法＝下記の申込受付開始日から電話または窓口でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。
- ※一人2種類、2回まで。

◎申込受付開始日：1月11日(木)

- 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

④健康増進課（保健福祉センター内） ☎25-2100

### ○相 談

	日 時	会 場
移動健康相談 (予約不要)	26日(金) 午前9時30分～11時	中平柳公民館
こころの健康相談 (要予約)	31日(水) 午後1時30分～3時	保健福祉センター

※健診などの詳しい内容は、「健康管理予定表」をご覧ください。

# がん対策室通信

## タバコについて考えてみませんか

### タ

バコの煙には約4000種類の化学物質があり、その中には60種類以上の発がん性物質が含まれています。これらの物質はのどや肺などタバコの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がんのほかにも、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、糖尿病、歯周病、妊娠週産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡）などさまざまな病気の原因にもなります。

### ■受動喫煙が及ぼす影響

タバコの煙は、喫煙者本人が吸い込む「主流煙」よりも、タバコから立ち昇る「副流煙」の方が有害物質を多く含んでいます。他人のタバコの煙を吸い込む「受動喫煙」によって、タバコを吸わない人もがん、呼吸器疾患、虚血性心疾患などの病気にかかる危険性が高まります。喫煙者と同居の家族、特に子どもや妊婦への健康被害は大きいので、家族の健康を考え、禁煙しましょう。

### ■禁煙への1歩を踏み出そう！

タバコを吸わない生活は、食事、運動、睡眠などの生活習慣の改善が促され、毎日気持ちよく過ごせます。しかし、いざ禁煙しようと思ってもなかなかやめられないのは、ニコチンへの強い依存と、長年の習慣という2つの要因があるためです。禁煙を成功させるポイントをおさえ、自分にあった禁煙方法を見つけましょう。

### ①禁煙外来に行く

強いニコチン依存でなかなかタバコがやめられない人には、禁煙外来を利用することをお勧めします。医師の指導のもと治療が行われるため、自分ひとりで禁煙を行うより成功しやすいと言われています。

### ②吸いたくなってきたときは別の行動をとる

- ・水やお茶を飲む・ガムを噛む
- ・歯を磨く・食後早めに席を立つ
- ・散歩や体操など体を動かす

## 保健カレンダー 1月

○子どもの健診・教室など 会場：保健福祉センター

事業名	期 日	時 間	対 象
3～4カ月児健診	17日(水)	午後1時～2時	平成29年9月生
1歳6カ月児健診	10日(水)	午後1時～2時	平成28年6月生
2歳児歯科健診	12日(金)	午後1時～2時	平成27年12月生
3歳児健診	24日(水)	午後1時～2時	平成26年11月生
のびのび教室※	16日(火)	午前10時～11時30分	平成28年12月生
パパママ教室	20日(土)	午前9時～正午	妊娠中の夫婦
離乳食教室(前半)	11日(木)	午後1時～2時	5カ月～8カ月児向け
離乳食教室(後半)	(予約制)	午後2時30分～3時30分	9カ月～12カ月児向け
ひよこ広場(ピヨピヨ組)※	25日(木)	午前10時～11時30分	1カ月～8カ月児と保護者
ひよこ広場(コッコ組)			9カ月～12カ月児と保護者

※のびのび教室、ひよこ広場のピヨピヨ組は谷和原公民館が会場です。