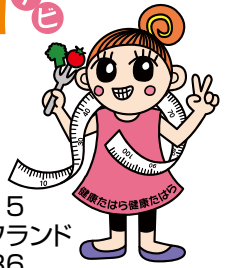


ヘルシーナの健康応援NAVI^{ナビ}



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

女性「たばこ」の害について

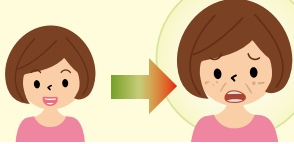
☑タバコは美容の大敵

タバコには肺がんや各臓器のがん、歯周病になりやすいなど健康上、多くの害があります。また、美容の大敵であることはご存じでしょうか。

女性にとって皮膚のたるみやしわ、しみなど、美容上、最も気になる場所です。タバコの煙に含まれるニコチンは、皮膚に栄養を供給する毛細血管を収縮させるので、肌の乾燥が進んで、皮膚のたるみやし

スモーカーズフェイス

タバコを吸っている人の特徴的な顔貌がんぼう（顔立ち）のことを言いますが、実際の年齢より老けて見えます。



わ、しみ、くすみの原因になり、その結果、肌や髪、眼などの老化を早めてしまいます。

☑タバコは歯や口臭にも影響

タバコの煙に含まれるニコチンやタールは、歯や歯肉の黒ずみの原因となり、喫煙によって歯肉の血行不良と免疫力低下を引き起こします。また、呼吸器に染み付いてしまったタバコの煙成分の臭いは、歯を磨いても消えることはありません。

☑タバコとダイエット

「やせたい」という理由から喫煙する女性も少なくないようです。しかし、喫煙する事によって、一見やせたように見えますが、これは不健康な状態になったために起こる現象です。一時的に体重が落ちて、脂質異常が起り、内臓脂肪のリスクが増加する原因になります。

また、禁煙した途端、食事が美味しくなり食べ過ぎて太ってしまい、やせる目的で再喫煙してしまうケースもあります。

☑禁煙教室のご案内

健康課では、「禁煙教室」を開催しています。詳しくはおしらせ13頁をご覧ください。

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場 所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室（前期）	2月12日（水）9：50～10：00	田原福祉センター	5～6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	2月19日（水）9：50～10：00	あつみライフランド	
育児相談	2月 3日（月）9：00～10：30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6カ月まで（原則1回）
	2月14日（金）9：30～10：30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8：30～17：00）

※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。 市役所 ☎22局1111（代表）

月 日	当直医	電話番号	月 日	当直医	電話番号
1月1日（水・祝）	河合医院	☎22局6133	1月19日（日）	菜の花内科クリニック	☎22局7777
	山内歯科医院	☎23局1525		仲谷歯科	☎23局2327
1月2日（木）	昭和医院	☎32局3749	1月26日（日）	朽名医院	☎33局0162
	清栄歯科クリニック	☎33局0657		鈴木歯科医院	☎32局0239
1月3日（金）	国見医院	☎22局0756	2月2日（日）	第2国見医院	☎23局2302
	金田歯科医院	☎24局1800		かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
1月5日（日）	川瀬医院	☎35局1511		まち眼科	☎22局2710
	田原歯科クリニック	☎23局1626		木村歯科医院	☎22局0404
1月12日（日）	北山クリニック	☎23局3946	2月9日（日）	藤岡医院	☎32局1515
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112		ヒラノ・デンタル・クリニック	☎22局6477
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184			
1月13日（月・祝）	津金医院	☎33局0222			
	伊藤歯科医院	☎22局1104			

診療時間 内科 ● 9:00～17:00 / 歯科 ● 9:00～12:00

夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ● ☎22局2131