

# ヘルシーナの健康応援NAVI<sup>ナビ</sup>



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

子どもの周りは禁煙にしよう！

タバコを吸うことによって、がん、心臓病、脳血管障害などの生活習慣病を発症しやすくなることは、よく知られています。タバコの煙には、60種類以上の発がん物質をはじめ、約4000種類以上の化学物質が含まれ、さまざまな健康障害の原因となっています。

## ※受動喫煙に要注意！

他人が吸っているタバコの煙（副流煙）を吸うことを「**受動喫煙**」といいますが、副流煙はフィルターを通らないため、有害物質が主流煙よりも2〜4倍多く含まれます。

田原市の調査では、子どもの年齢が上がるに連れて、家族が屋内でタバコを吸う割合が高くなっています。空気清浄器や換気扇の下、ベランダでの喫煙も受動喫煙を完全に防

ぐことにはなりません。妊婦や子どもは特に影響を受けやすく、注意が必要です。

## ※受動喫煙によって起る病気

- ・耳疾患・鼻炎・目の痛み
- ・呼吸器疾患（咳、痰、喘息、気管支炎、肺がん）その他各種のがん
- ・心疾患・むし歯・歯肉の着色
- ・知能低下、身体発育不良
- ・流産、早産、低体重児の出生など



また、親が喫煙者の場合、子どもが将来タバコを吸う確率が高くなります。ご自身が喫煙する場所に気をつけることで、「心の受動喫煙」から子どもを守りましょう。

## ※大切な命を守るために禁煙を！

禁煙は身体にもお財布にも優しく、家庭や職場など、周りの人にも悪影響を与えません。ご自身や大切な人のために禁煙にチャレンジしましょう。



健康課では、「**禁煙教室**」を開催しています。詳しくは、今月号のお知らせ12ページをご覧ください。

## ●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13日(水) 9:50～10:00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	2月20日(水) 9:50～10:00	あつみライフランド	
育児相談	2月 4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か月まで（原則1回）
	2月 8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(火・祝)	宮木内科	☎23局0232	1月14日(月・祝)	國見医院	☎22局0756
	岡田医院	☎37局0001		山本医院	☎45局2203
	かわい歯科	☎24局0080		平野歯科医院	☎22局0214
1月2日(水)	ふれあいばし診療所	☎29局2500	1月20日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24局2322
	丸山医院	☎33局0313		藤岡医院	☎32局1515
	渡辺歯科医院	☎32局3561		岩瀬歯科医院	☎22局6677
1月3日(木)	第2国見医院	☎23局2302	1月27日(日)	菜の花内科クリニック	☎22局7777
	津金医院	☎33局0222		昭和医院	☎32局3749
	なかた歯科	☎23局1162		青木歯科クリニック	☎33局1139
1月6日(日)	永井医院	☎22局0227	2月3日(日)	河合医院	☎22局6133
	川瀬医院	☎35局1511		津金医院	☎33局0222
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700		ふくい眼科	☎22局5878
	小原歯科医院	☎25局1139		惣ト歯科医院	☎45局2066
1月13日(日)	北山クリニック	☎23局3946			
	朽名医院	☎33局0162			
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112			
	葉山歯科医院	☎32局0038			

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