

ヘルシーナの健康応援NAVI⁺ヒ



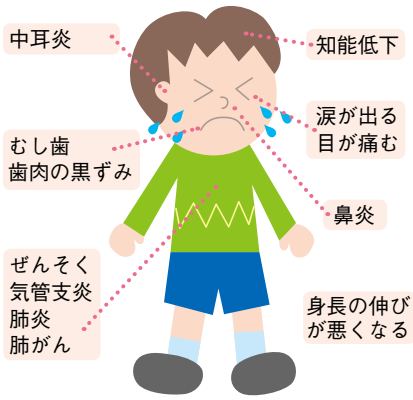
健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

子どもの周りは禁煙に！

たばこの煙には、4000種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち発がん性物質は60種類以上もあります。これらは、喫煙者が吸う煙よりも、たばこの先から出る煙（副流煙）に多く含まれています。

❖子どもの周りでたばこを吸うと

自分の意思とは関係なく、周りにあるたばこの煙を吸ってしまうこと



を「受動喫煙」といいます。子どもが受動喫煙にさらされると、病気に加える危険性が高くなります。

また、親が喫煙者の場合は、将来、子どももたばこを吸うようになる確率が高くなるともいわれています。

❖たばこを吸わせないためには

- 家庭内ではたばこを吸わない
- 屋外でも子どもの前では吸わない
- 飲食店では禁煙席を選ぶ
- たばこの害について教える
- たばこを勧められたときの断り方を教える

❖子どものために卒煙を

自分や大切な子どもの健康のため、卒煙にチャレンジしませんか。依存による禁断症状が不安な方もいらつしやると思いますが、ニコチンガムやパッチ（貼付剤）などの禁煙補助剤、飲み薬などで緩和することができます。

❖ラクラク卒煙、しませんか

健康課では、1月下旬から「ラクラク卒煙通信講座」を開催します。たばこを卒業したいと考えている方は、ぜひご参加ください。

詳しい日程・申し込み方法などは、今月号のおしらせ14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 |
| パパママスクール （クッキングコース） | 2月21日（火）9:50～10:00 | 田原福祉センター | 妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会など |
| 離乳食教室（前期） | 2月8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15日（水）9:50～10:00 | あつみライフランド | |
| 育児相談 | 2月6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 |
| | 2月7日（火）9:30～10:30 | 赤羽根福祉センター | |
| | 2月10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8日（日） | ふれあいばし診療所 | ☎29局2500 | 1月29日（日） | 國見医院 | ☎22局0756 |
| | 渡会医院 | ☎45局2516 | | 昭和医院 | ☎32局3749 |
| | 杉の森皮ふ科クリニック | ☎29局1112 | | 赤石歯科クリニック | ☎23局7300 |
| | 田原歯科クリニック | ☎23局1626 | 2月5日（日） | 第2国見医院 | ☎23局2302 |
| 1月9日（月・祝） | 河合医院 | ☎22局6133 | | 山本医院 | ☎45局2203 |
| | 岡田医院 | ☎37局0001 | | ふくい眼科 | ☎22局5878 |
| | 惣ト歯科医院 | ☎45局2066 | | かわさき整形外科クリニック | ☎22局7700 |
| 1月15日（日） | かわせ小児科 | ☎22局1230 | 藤井歯科医院 | ☎45局2123 | |
| | 丸山医院 | ☎33局0313 | 2月11日（土・祝） | 富永医院 | ☎23局1316 |
| 花井歯科医院 | ☎23局1661 | 津金医院 | | ☎33局0222 | |
| 1月22日（日） | 宮木内科 | ☎23局0232 | | 杉の森皮ふ科クリニック | ☎29局1112 |
| | 津金医院 | ☎33局0222 | 山内歯科医院 | ☎23局1525 | |
| | 歯科尾崎医院 | ☎22局0684 | | | |

診療時間 医科☎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