

ほけん通信



健康課

田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

禁煙を始めるために

「禁煙成功の秘訣」

「やめたい」気持ちを考えましょう

まず、自分なぜタバコをやめたいのか考え、その理由を書きとめておきましょう。挫折しそうになったとき「自分は何のために今禁煙しているんだ」と振り返ることにより動機づけができ、禁煙成功につながります。「喫煙習慣」を書き出しましょう

あなたは、どんなときにタバコを吸いますか？吸ったときの状況を書き出してみよう。朝起きたときや仕事を終えた時など、いつ吸ったかを把握すると、気をつけるタイミングがわかります。そして、禁煙開始日は、タバコの誘惑が少ない日に設定するのが効果的です。

「禁煙宣言」をしましょう

禁煙の決意を、家族や職場の仲間、友人などに公表すれば逃げ道を断ち切ることにつながります。また、あなたを応援してくれる人をつくれば、禁煙中のつらい気持ちをみんなが理解し、励ましてくれます。

禁断症状に打ち勝ちましょう

禁煙をすると、いわゆる禁断症状が現れます。最もつらいのは禁煙後3日以内。吸いたくなったら深呼吸や水分補給、軽い運動などで気持ちを切り替えましょう。また、治療薬を使うことで症状を和らげることもできます。ガムの購入は一般の薬局・薬店で、肌貼るタイプのパッチは、医師の処方せんを必要としますので、各医療機関にご相談ください。

あ、愛煙家の皆さま



愛用のライターや灰皿を処分し、禁煙を始めませんか？田原福祉センター・あつみライフランドでは随時、禁煙に関する相談に応じています。気軽ににご相談ください。

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) 午後1時30分～3時	田原福祉センター 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
ババママスクール (育児体験コース)	2月15日(金) 午前8時50分～9時	あつみライフランド	妊娠中の方とその夫(予約制) パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
ババママスクール (クッキングコース)	2月19日(火) 午前9時50分～10時	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
離乳食教室	2月13日(水) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～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
	2月18日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	2月4日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談(成人・乳幼児対象)
育児相談	2月8日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
	2月22日(金) 午前9時30分～10時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	2月28日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 (成人対象)

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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
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

月日	当直医	電話番号
1月13日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	岡田医院	☎37局0001
	木村歯科医院	☎22局0404
1月14日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	丸山医院	☎33局0313
1月20日(日)	花井歯科医院	☎23局1661
	かわせ小児科	☎22局1230
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	朽名医院	☎33局0162
1月27日(日)	仲谷歯科	☎23局2327
	北山クリニック	☎23局3946
	川瀬医院	☎35局1511
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477

月日	当直医	電話番号
2月3日(日)	國見医院	☎22局0756
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	昭和医院	☎32局3749
2月10日(日)	惣卜歯科医院	☎45局2066
	第2国見医院	☎23局2302
2月11日(祝)	山本医院	☎45局2203
	小原歯科医院	☎25局1139
	富永医院	☎23局1316
	津金医院	☎33局0222
2月17日(日)	山内歯科医院	☎23局1525
	永井医院	☎22局0227
	きまた眼科	☎23局1092
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	朽名医院	☎33局0162
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184

診療時間▶医療 午前9時～午後5時 / 歯科 午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131