

## 禁煙教室のお知らせ

「しもつけ健康21プラン」のアンケート調査によると、男性の喫煙者は29.5%、女性は10.7%で女性の喫煙率は栃木県の平均よりも高い状況にあります。たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存性をもたらし自分の意思の力だけで直すことは難しいと言われています。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか？

■実施期間 原則、10月から平成26年1月までの3か月間

■対象者 喫煙者(喫煙本数が今までに合計100本以上、または6か月以上吸っていて、かつ、この1か月間に、毎日もしくは時々吸っている方で、禁煙の実行を希望している方

■実施内容 保健師や管理栄養士が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じたアドバイス・禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーライザーを使い呼気中の一酸化



■申し込み問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、禁煙開始日を設定し、まずは3か月を目安に行います。その後、個別の状況に応じて面接・電話等での相談を行います。

■費用 無料

■定員 10名程度

■初回指導

希望の日をお選びください。  
実施日：10月4日(金)、8日(火)、10日(木)

時間：午前10時～正午

場所：きらら館

■申し込み期間

9月30日まで

## 「11月の健康相談」開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

■日程

11月26日(火)、1月21日(火)  
午後2時～4時

■場所

保健福祉センターきらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※予約制となりますので、相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

■申し込み問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 9月10日から16日は自殺予防週間です

こころのサインに気づいたら…(悩んでいるあなたができること)

■こころの悩みに気づいていませんか？

- ・こころの悩みを抱えている人はいませんか？
- ・まずは気づいてあげることが大切です。

■悩んでいる人を安心させよう

- ・悩んでいる人の話はよく聴きましょう。
- ・安心できる情報を伝えましょう。

(※内閣府企画制作「ゲートキーパー」一般啓発用DVDより)

9月10日(火)、「かましん(自治医大店)」において、自殺予防県内一斉街頭キャンペーンを実施します。

当日は、栃木県南健康福祉センター職員、下野市職員等による自殺予防の広報活動を行います。

## みんなで救急医療を守ろう

誰もがいつでも安心して救急医療を受けられるよう、次の3つを普段から心がけていただき、適正な利用にご協力ください。

①かかりつけ医(医科・歯科)をもちましょう

②出来るだけ診療時間内に受診しましょう

③救急車は本場に必要ない時だけ利用しましょう

夜間・休日の急な病気は、まず夜間休日急患センターまたは在宅当番医へ

小山地区では、夜間や休日の急病に対して安心して医療が受けられる体制が整っています。比較的状況が軽い場合は、まず「夜間休日急患センター」(歯科の場合は「休日急患歯科診療所」)・「在宅当番医(救急告示医療機関当番医)」を受診してください。詳しくは46ページをご覧ください。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116