

禁煙スタート教室

たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存症をもたらし、自分の意思の力だけで治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？

■対象者 喫煙している方で、禁煙の実行を希望している方

■実施方法

保健師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禁煙に向けてのアドバイスや禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーライザーという機械を使い呼気中の一酸化炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、個別面接により、禁煙開始日などの目標を設定します。

その後、原則月に1回3か月間、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

■初回指導日時・会場

① 6月1日(水)

午前9時30分～11時
きらら館 会議室

② 6月2日(木)

午前9時30分～11時
ゆうゆう館 大ホール

※個別面接となります。

■定員 各日2名程度

■申込締切 5月25日(水)

みそ汁塩分測定会 おうちのみそ汁計ってみそ！

(健康マイレージ対象事業)

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにつながってしまいます。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭のみそ汁にどれ位の塩分が含まれているか測定してみませんか？

■日時・会場 6月8日(水)
きらら館 研修室

■実施時間

午前9時30分～10時
午前10時～10時30分

■定員 各時間帯15名(先着順)

※前日までにお申し込みください。

■費用 無料

■持ち物

みそ汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください。)

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。



検 診

集団検診の日程について

詳しくは平成28年度「行政カレンダー」をご覧ください。

■番号札の配布

午前7時40分～10時
(受付：午前7時40分から)

■注意事項

必ず事前予約をしてください。

特定健診受診券・健康保険証を忘れた場合は、受診できない場合があります。

国民健康保険加入で特定健

診を受診された方の健診結果は、結果説明会にてお返しします。その他の方の健診結果は概ね1か月後に郵送します。

■各会場のご案内

・保健福祉センターきらら館
(下古山1220)
・保健福祉センターゆうゆう

館(小金井789)

・南河内公民館(田中681-1)

・南河内東公民館
(本吉田783)

・グリーンタウンコミュニティセンター(緑3-5-4
南河内第二中学校南)

不正けし撲滅運動にご協力ください。

けしの仲間には法律で栽培が禁止されているものがあります。

毎年、管内で沢山の不正けしが見つかり、「アツミゲシ(セティゲルム種)」と「ケシ(ソムニフェルム種)」がありました。

繁殖力が強く、雑草に混ざって自生しています。

不正けしをご家庭に自生した場合は、抜去し処分してください。よろしくお願いいたします。

また外で不正けしを見かけたり、鑑別に迷った時は県南健康福祉センターにご連絡ください。

■問い合わせ先

県南健康福祉センター
☎0285(22)6119

種類	ケシ	アツミゲシ
草丈	100~160cm	50~100cm
茎の特徴	無毛であり、あっても極めて少ない	
葉の色	キャベツの様な白緑色	
葉の特徴	①ふちはノコギリの様に不規則なギザギザ	①葉の切れ込みがやや深い
	②柄がなく、茎を包み込んでいる。	②葉の大きさがケシよりも小型
花の色	赤、桃	薄紫
花びら	4枚、八重	4枚