

禁煙は疾病予防の第1歩！ 〈あなたとあなたの大切な人のために禁煙しましょう〉

たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、胃潰瘍、歯周病など、様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群（SIDS）との関連が明らかになっています。

禁煙成功のために

- ステップ1**
- 禁煙開始日を決めましょう（約1週間程度の心の準備の後に禁煙を始めることをおすすめします）
 - 休日を上手に利用しましょう
- ステップ2**
- 準備期間中に、現在の禁煙習慣を見直してみましょう
例：なぜたばこを吸おうと思ったのか？
今のたばこはおいしかったか？など（これだけでも禁煙本数が大幅に減ることがあります）
- ステップ3**
- 禁煙開始日の前日には、たばこや灰皿、ライターは処分してしまいましょう

石橋いいとこ巡り健康ウォーク 参加者募集

健康しもつけ21プランにおいて、運動習慣の定着へ向けた啓発を行っています。秋空のもと、旧石橋町の見どころを巡りながらウォーキングしてみませんか？

- 日時 10月30日(日)（荒天中止）
午前10時～（約2時間）
（受付は午前9時30分～）
- 集合場所 グリムの館駐車場
- コース 旧石橋町の見どころを巡行
※10人程度に分かれ、各グループを観光ガイドが案内します。
- 定員 50名 ※定員を超える場合は抽選。
- 参加料（当日徴収）
500円（記念品、保険料など）
- 服装・持ち物 ウォーキングできる服装、運動靴、マスク、タオル、飲み物
- 申込期間 9月15日(木)～30日(金)
- 申し込み・問い合わせ先
健康ウォーク実行委員会会長 中澤
☎(53)6931
健康増進課 ☎(32)8905
（平日の午前8時30分～午後5時15分）

相 談

9月10日から16日は 自殺予防週間です

眠れない・やる気が出ない・食欲がないなど悩みを抱えていませんか？

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、精神科医による相談を実施しています。

ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。

事前予約が必要になりますので、電話でお申し込みください。

■日時 10月25日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■申込期限

相談日の1週間前

※保健師による相談は随時実施しています。

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士・保育士などがお受けします。
※相談日以外でも随時、保育士が相談をお受けします。

子育て支援センターみるく （わかば保育園内）

■日時 9月26日(月)

午前9時～11時

■相談員

臨床心理士・保育士

※初めて利用される方は、防犯対策のために入館者登録代200円（キャッシュレス決済のみ）がかかります。

子育て支援センターつくし （ゆうゆう館内）

■日時 9月28日(水)

午前9時～11時

■相談員

公認心理師・保育士

育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時

10月17日(月)

午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状（乳幼児健診で案内状をもらった方）

■申込期限 10月14日(金)

