

「子育て世代包括支援センター」を設置しました!

子育て世代包括支援センターを健康増進課内に設置しました。センターでは、一人ひとりの子どもが健やかに成長することができる地域社会の実現のため、妊娠期から子育て期にわたるまでの様々な母子保健に関する相談に対して、母子保健コーディネーター（保健師・助産師）が相談に応じます。

妊娠期、出産前後、子育て期の様々な不安や悩みについてお気軽にご相談ください。必要に応じて面接や家庭訪問を行い、関係機関と連携を取り継続的に子育てを応援します。

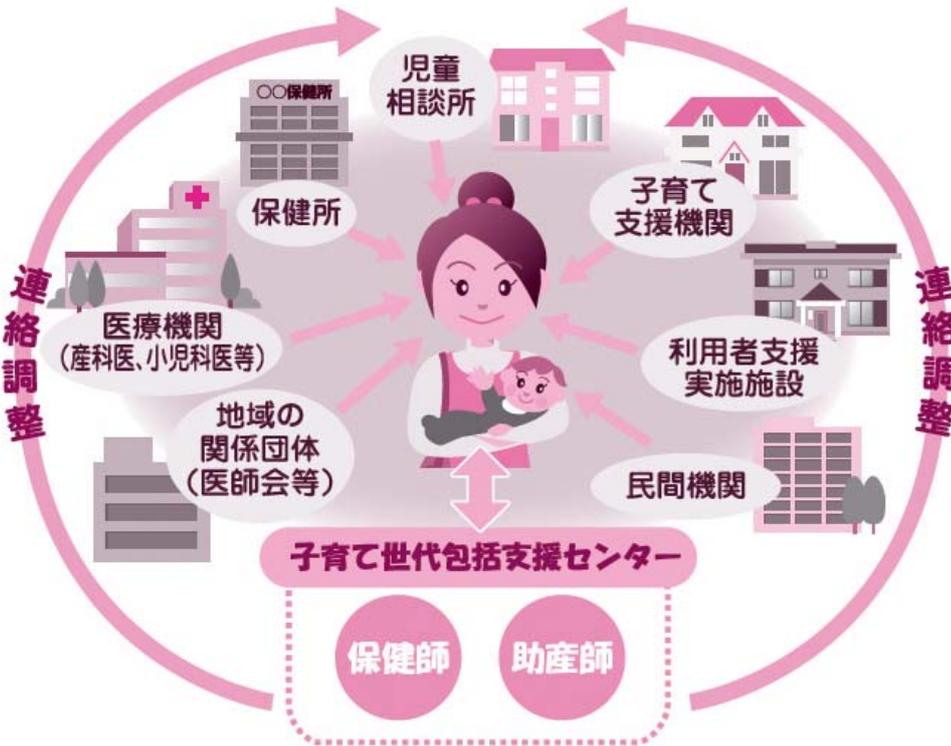
例えばこんな時にご相談ください。

【妊娠期】

- ・生理が遅れている
- ・思いがけず妊娠したかもしれない
- ・妊娠したかもしれないが、相談できずにいる
- ・出産するかどうか迷っている
- ・初めての妊娠・出産で不安

に感じる
【子育て期】
・赤ちゃんが泣いてばかりいて困る
・発達が気になる
・子育てをしていて孤独を感じてしまう
・子育てを楽しく思えない

・イライラして子どもにあたってしまう
■相談・連絡先
健康増進課
平日 午前8時30分～
午後5時15分
(土日・祝日・年末年始を除く)
☎(32)8905



教室

「ヘルシースタート教室」

食事バランスを考える教室を開催します。また、離乳食についてもアドバイスします。

■日時 5月18日(木)

午前9時45分～11時45分
受付・午前9時45分～10時

※血圧測定をしますので、10時までにお越しください。

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成28年10・11月生まれの子生後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物 母子手帳

■定員 約20名

※定員になり次第締め切り

■内容

- ・自分や家族の食事について振り返ってみよう
- ・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫
- ・血圧測定

■申込締切 5月11日(木)

■申込方法

電話または左記のQRコードでお申し込みください。



健康メモ

春だ!禁煙だ!

「肺がんの原因は?」と聞かれると、どなたでもたばこを思い浮かべるでしょう。でも、たばこを吸っている方がみな肺がんになるわけではなく、全く吸わない方でも肺がんになることはあります。ただ、習慣的に喫煙する人が肺がんで亡くなるリスクは、吸わない人の約4倍強といわれています。

「もうたばこを随分長い間吸ってきたから、今さらやめても仕方がない。肺がんになったら諦める」という方もいるかもしれませんが、禁煙することで多くのがんのリスクが低下することが分かっています。

無理のない禁煙をするために、禁煙外来を行っている医療機関を受診するのも手段のひとつです。

この春から禁煙してみませんか。