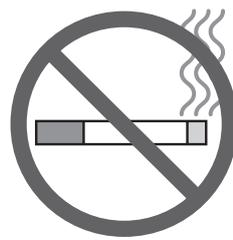




5月31日は 世界禁煙デー



5月31日～6月6日は禁煙週間です。

たばこを止め、たばこの害から 女性と子どもを守りましょう！

たばこが健康に悪いのはわかっているし、家族からも禁煙を勧められている、吸える場所も減って肩身が狭い・・・それなのに禁煙できないのはなぜでしょう。

現在、喫煙がやめられない原因の一つとして「ニコチン依存症」によるものであることが分かっています。

※ニコチン依存症とは、たばこに含まれているニコチンはアルコールや麻薬と同じように強い依存性があり、ニコチンが切れるとイライラするなどの禁断症状が起きる。

☆ニコチン依存症の治療方法

依存症の治療方法としては、禁煙外来などの禁煙治療を実施している医療機関を利用しましょう。治療費は、健康保険等が適用され、薬（飲み薬や貼り薬）だけでなく、禁煙指導や検査を受けることもできます。

禁煙継続には、周囲の励ましや禁煙仲間を作ることにも有効です。市では、禁煙したい方のサポートを目的に「いずも禁煙を考える会」を毎月開催していますので、ぜひ参加してください。

受動喫煙による健康被害を防ぎましょう！

たばこの煙は、喫煙により直接吸い込まれる主流煙と火のついた部分から立ち上る副流煙に分かれます。そのうち有害物質は、副流煙の方が2～4倍以上多く含まれています。

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が、副流煙を吸わされることで、短時間の受動喫煙でも頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇などがおきます。

また、目やのどの痛み、息苦しさ、動悸、めまい、頭痛、寒気などの症状も現れることがあります。さらに、子どもには、乳幼児突然死症候群、肺炎、中耳炎、気管支喘息などを発生する危険性が高くなるなど、受動喫煙は健康に大きな影響を与えます。

喫煙する時は、副流煙を周りの人に吸わせないように注意しましょう。

受動喫煙でさまざまな健康被害が



広げよう「噛む」から始まる健康づくり



〈6月4日～10日は歯の衛生週間です〉

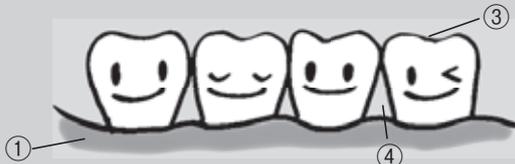
歯や口の健康を保つことは全身の健康にも大きな影響を及ぼします。なかでも歯周病は、糖尿病や動脈硬化、誤嚥（えん）性肺炎、低出生体重児出産、肥満などにも影響し、全身疾患の要因となっています。歯を失う原因の90%は歯周病とむし歯。歯を失わないためには歯周病とむし歯の予防が大切です。

〈自分でできる歯周病チェック〉

これらの症状は歯周病の兆候です。

ひとつでも思い当たることがあれば歯科医院を受診しましょう

- ①歯ぐきが赤くはれている、歯ぐきから出血する、膿が出ることもある
- ②朝起きたとき、口の中がねばねばする、強い口臭がある
- ③むし歯ではないのに冷たいものが歯にしみる
- ④歯がぐらぐらする、歯と歯の間に食べ物が入る



歯周疾患検診

対象：40歳、50歳、60歳、70歳
(平成23年3月31日での満年齢)

時期：10月から12月の3ヶ月間

※対象者には個別通知を行います。

8020 よい歯のコンクール

対象：80歳以上（平成23年3月31日での満年齢）で自分の歯が20本以上ある方

時期：8月2日～9月18日

6月の健康カレンダー

おたずね／本庁健康増進課、各支所健康担当課
子育て支援センターに関することは、子育て支援課

子育て

事業名	とき	ところ	内容など
こども家庭相談	4(金)・18(金)	9:30～16:00	※要予約(☎21-5772)
うきうき音楽遊び	17(木)	11:00～12:00	親子で音楽にあわせて身体を動かすことを楽しもう!
かみかみタイム(離乳食)	15(火)	11:00～12:00	対象/生後7・8か月以降の赤ちゃんとその家族(2回食頃)
妊婦・乳幼児健康相談	2(水)・9(水) 16(水)・23(水)	9:30～11:00	対象/妊婦・就学前の乳幼児及び保護者 持ってくるもの/母子健康手帳 スタッフ/保健師・栄養士・助産師(1・3週)・歯科衛生士(第2・4週)
ベビーマッサージ講習会	21(月)	10:00～11:00	先着15組 対象:6か月までの乳児 持ってくるもの/タオル・バスタオル 問合せ(☎21-1496)
両親学級	19(土)	14:00～16:00	対象/妊娠中期以上の妊婦とその家族 参加費/500円 持ってくるもの/母子健康手帳 ※体探のできる服装
おっぱい相談	10(木)	9:30～12:00	対象/母親ほか 持ってくるもの/母子健康手帳・バスタオル・タオル ※要予約(☎21-1496)
布のおもちゃを作ろう	16(水)	14:00～16:00	定員4組 持ってくる物/裁ほう箱 ※要予約(☎21-1496)
わくわく音楽あそび	16(水)	10:30～11:30	音楽に親しみ親子で自由に表現しよう!
もくもくごっくん(離乳食教室)	8(火)	10:00～12:00	対象/4か月健診終了児～7か月の赤ちゃんとその家族(1回食頃) 参加費/100円 ※要予約、先着15名託児可(☎21-6829)
ポリオ集団予防接種	8(火)・14(月)・17(木) 18(金)・23(水)	13:15～14:15	1回目及び2回目の投与について、初めて対象になられる方へ個別通知します 対象/生後90か月未満 持参品/予診票・母子健康手帳
わいわいキッズ	14(月)	11:00～11:30	健康運動実践指導者の指導による親子体操
リズムであそぼ!	21(月)	10:30～11:30	音楽療法士の指導でリズムや音楽に合わせて体を動かします。
お医者さんと話そう	17(木)	14:00～14:30	小児科医による乳幼児の病気と発育に関するミニ講座 テーマ/子宮頸がんワクチン
ひらたびよびよサロン	9(水)	10:00～11:30	あかちゃん連れで参加できるママのリフレッシュルーム
妊婦・乳幼児健康相談	25(金)	9:30～10:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
育児相談	22(火)	予約制:午前中	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5780)
フッコひろば (歯みがき指導)	4(金)	10:00～11:00	歯科衛生士による歯みがき指導 持ってくるもの/歯ブラシ
フッコひろば (ベビーマッサージ)	16(水)	10:00～11:00	助産師によるベビーマッサージ 持ってくるもの/バスタオル
すすく相談日	23(水)	9:00～11:00	持ってくるもの/母子健康手帳
あかちゃんとおかあさんのつどい	19(土)	14:00～16:00	乳幼児の身体測定及び発達相談
身体測定・誕生会	25(金)	9:30～11:30	乳幼児の身体測定及び誕生会
妊婦・乳幼児相談	9(水)	10:00～10:30	スタッフ/保健師、看護師、栄養士、助産師、歯科衛生士、保育士 持ってくるもの/母子健康手帳
アップルひろば (身体計測・相談)	15(火) 17(木)	9:00～12:00	対象/0・1歳児 対象/2・3歳児
ベビーマッサージ講習会	8(火)	10:00～11:30	対象/10か月くらいまでの乳児 持ってくるもの/バスタオル・タオル 問合せ(☎43-2621)
孫育てサロン	18(金)	9:30～11:30	対象/在宅でお孫さんの世話をしている祖父母と孫
乳幼児健康相談	22(火)	10:00～11:00	持ってくるもの/母子健康手帳
ポリオ集団予防接種	1(火)・2(水)	13:30～13:50	1回目及び2回目の投与について、初めて対象になられる方へ個別通知します 対象/生後90か月未満 持参品/予診票・母子健康手帳
まるまるくらぶ (0歳児サークル)	10(木) 30(水)	10:00～11:30	子育て講座(講師:山田皮膚科院長) ※要予約☎53-2666
おやこなかよし教室	11(金)		離乳食教室 ※要予約☎53-2666
	18(金) 25(金)		大社体育館 キッズなかよし体操 大型遊具で遊ぼう たいしゃ子育て支援センター 6月生まれの誕生会

★次の乳幼児健診は郵送にてご案内します⇒4か月児健診【H22年1月生まれ】 1歳6か月児健診【H20年11月生まれ】 3歳児健診【H19年5月生まれ】

健康相談

事業名	とき	ところ	内容など
すこやかライフ健康相談	22(火)	9:30～12:30 13:30～16:30	出雲市健康文化センター 健康・食生活相談・運動相談 ※要予約(☎21-6979)
	4(金)・11(金) 18(金)	9:00～12:00 13:00～16:00	平田支所相談室 健康・食生活相談 ※要予約(☎63-5780)
	3(木)	9:00～12:00	佐田支所相談室 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎84-0118)
	28(月)	9:30～12:00	多伎支所相談室 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎86-3116)
	15(火)	9:00～11:30 13:15～16:00	湖陵保健福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎43-1215)
	15(火)	9:30～12:00 13:30～16:00	大社健康福祉センター 健康・食生活・運動相談 ※要予約(☎53-3116)
心の健康相談	2(水)・16(水)	13:00～14:30	出雲保健所 ※要予約(☎21-1653)
	8(火)	13:30～17:00	平田支所相談室 ※要予約(☎63-5562)
	22(火)	13:30～16:30	スサノオホール分館相談室 ※要予約(☎84-0118)
	15(火)	14:00～16:00	多伎コミュニティセンター健康教室 ※要予約(☎86-3116)
	16(水)	13:30～15:30	湖陵保健福祉センター ※要予約(☎43-1215)
酒害相談・家族交流会	3(木)	14:00～17:00	大社健康福祉センター ※予約不要
	9(水)	9:00～11:00	出雲保健所 ※要予約(☎21-1653)

子宮がん施設検診・乳がん検診・・・随時実施中

麻しん風しん 第3期(中学1年の年齢)・第4期(高校3年の年齢)予防接種・・・随時実施中! 早めに接種しましょう!