

月	火	水	木	金	土	日
1 出張ひろば(清) 9:00~15:00 清和研修センター (あいさつ運動の日)	2 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	3	4	5 休	6 休	菅尾保育園 運動会
7 休	8 出張ひろば(清) 9:00~15:00 清和研修センター	9	10	11 子育てセミナー 「いきなり団子汁& いきなり団子作り」 10:30~要申込	12 休	13 休
14 休 休	15 出張ひろば(清) 9:00~15:00 清和研修センター (山都町読書の日・ノーテレビデー)	16 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	17	18 乳幼児健診 (清和・蘇陽) 13:00~ 蘇陽支所 (山都町いい歯の日)	19 子育て支援センター 開所日 (食育の日)	20 休
21 休	22 休 休	23	24	25 ミニミニ絵本 カーニバル (~26日まで)	26 ファミリーサポ ートセンター講習会 「幼児安全法」 10:30~要申込 子育て支援センター 開所日	27 休
28 休	29 出張ひろば(清) 9:00~15:00 清和研修センター	30 出張ひろば(蘇) 10:00~15:00 蘇陽支所	31 休	☆出張ひろばのお知らせ☆ 1日・8日・15日・29日(火) 清和研修センター 2日・16日・30日(水) 蘇陽支所にて [ほっと一息つける場・交流の場・子育て相談の場・情報提供の場] として、出張ひろばを実施します。子育て中の方ならどなたでも ご利用いただけます。お気軽にご利用ください。		

保健だより

あなたの煙で困っている人がいます

タバコを吸わない人でも、周囲にタバコを吸う人がいれば、嫌でもタバコの煙を吸うことになります。他人のタバコの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

副流煙には主流煙の何倍もの有害物質が含まれています。喫煙者本人が吸っているよりも、周囲の人が吸わされている煙のほうが有害なのです。

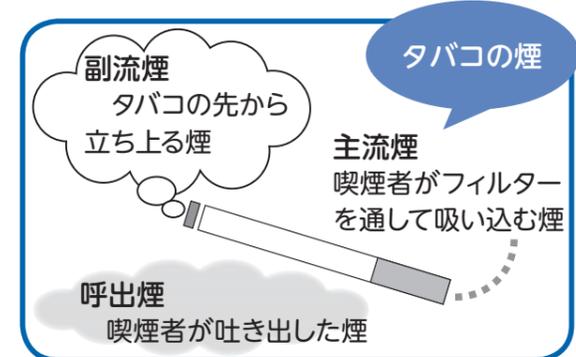
厚生労働省研究班の発表では、受動喫煙が原因で発症する肺がんや心筋梗塞による死亡者数は、年間約6,800人と推計されています。

喫煙者は知らず知らずのうちに、自分のみならず、家族や周囲の人の健康も害している危険性があることを自覚しなければなりません。

近年の「加熱式たばこ」は、たばこ葉を燃焼させず、加熱により発生する蒸気を吸うものです。加熱式たばこの煙には、従来のたばこと同様の有害物質が含まれているとの報告があります。加熱式たばこによる健康被害はまだ明らかにされていませんが、WHO(世界保健機関)は規制対象とすべきという見解です。

少しでも「タバコ」をやめてみようかなと思うなら・・・

ぜひ禁煙にトライ！一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。



おすすめの禁煙方法

①禁煙外来

薬を用いて、お医者さんのサポートを受けながら禁煙する方法です。禁煙の成功率が大きく上がるといわれています。

町内では、矢部広域病院、野田医院、山口医院に禁煙外来があります。

②禁煙補助剤

薬局でニコチンガムやニコチンパッチが購入可能です。ガムやパッチからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげることができます。

学校 病院 行政施設 では禁煙にご協力をお願いいたします

健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙の防止対策が強化されることになりました。それに伴い、学校・病院・行政機関の庁舎などは今年7月から順次、バス・タクシー・航空機などは来年4月から禁煙(敷地内禁煙)となり、喫煙設備を設けることができません。

例外として、屋外にのみ受動喫煙を防止するために、必要な措置がとられた場所に、特定屋外喫煙場を設置できます。

法改正の目的

1. 「望まない受動喫煙」をなくすことが目的です。
2. 受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に配慮します。
3. 施設の類型・場所ごとに対策を実施します。

20歳未満の子ども、患者、妊婦などは受動喫煙による健康被害が大きいことから、こうした方々が主に利用する施設や屋外は、受動喫煙対策を一層徹底することが求められます。

問合せ先 健康ほけん課 健康づくり係 ☎ 72-1295

清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2900

蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

子育てセミナー

「いきなり団子汁&いきなり団子作り」

- ・日 時…10月11日(金) 10:30~12:30 (試食時間込)
- ・場 所…矢部保健福祉センター 千寿苑 調理室
- ・講 師…食生活改善推進協議会員
- ・準備物…エプロン、三角巾、飲み物、おにぎり
- ・対象者…乳幼児と保護者、興味のある方
ならどなたでもどうぞ
- ※参加費は不要ですが、申込みが必要です。(10/8火まで)

ファミリー・サポート・センター講習会

「幼児安全法~あわてないために~」

- 子どもに多い病気やけがの特徴をはじめ、観察ポイント、手当の方法などを教えていただいたり、赤ちゃんや幼児の人形を使って、心臓マッサージなどの体験をすることができます。「いざ」や「もしも」という時、慌てないためにも親子で学んでみませんか?子どもの病気やけがは、観察と早めの手当てが大事です。
- ・日 時…10月26日(土) 10:30~12:00
- ・場 所…児童館2階和室
- ・講 師…日本赤十字 幼児安全法指導員
- ・対象者…興味のある方ならどなたでもどうぞ
- ※参加費は不要ですが、申込みが必要です。(10/24木まで)

毎週木曜日は「わらべうたベビーマッサージ」の日です。(予約不要)

- ・時間…10:30 ~
- ・場 所…子育て支援センター
- ・ベビーマッサージ対象者…1歳位までの赤ちゃん
- ・準備物…バスタオル
- 予防疫種後 48 時間以内はご遠慮ください

福祉まつりについて

11月16日(土)蘇陽支所にて福祉まつりを開催します。子どもから、高齢者までみんなが楽しめる楽しいイベントを企画中です。

また、同日、フリーマーケットを開催します。おうちに眠っている宝はありませんか?出店希望の方は、子育て支援センターまでお申し込みください。お待ちしております。

〈申込み・問合せ先〉

山都町子育て支援センター

山都城原162-7(山都みらい保育園併設)

TEL&FAX:0967-72-1928