

◎5月31日～6月6日は禁煙週間です

世界保健機関（WHO）は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、国は世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」としています。この機会に、みなさんもたばこの害について考えてみましょう。

### 知っていますか？ 受動喫煙

受動喫煙とは、たばこを吸わない人が喫煙者と同じ空間にいて、たばこの煙（副流煙）にたくさん含まれている有害物質を吸い込んでしまうことです。昨年度の調査結果によると、本市の家庭での受動喫煙率は13.3%、職場では20.7%で、山口県の平均より高い割合でした。

### 受動喫煙の影響って？

たばこを吸わない家庭と比較すると、同じ部屋で喫煙した場合は15倍、別の部屋では10倍、換気扇の近くや屋外でも2～3倍のニコチンの影響があります。

禁煙外来の実施医療機関など、詳しくは健康増進課までお問い合わせください。

### 禁煙にチャレンジ！

喫煙は吸っている本人だけでなく、家族や周りの人の健康にも悪影響をおよぼします。

薬局などで販売している禁煙グッズ（ニコチンガム・パッチ）の使用や、医療機関での禁煙外来など、禁煙の方法は様々あります。たばこをやめたいと思ってる人、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？



### 【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

子育てに関する悩みなどの相談に応じます。

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談

#### ■保健センター

- とき 5月12日(木) 9:30～11:15
- 6月2日(木) 9:30～11:15

#### ■小野田保健センター

- とき 5月26日(木) 9:30～11:15

### 【すくすくベビーサークル】

- 対象 0歳～1歳3か月児とその保護者

#### ■保健センター

- とき 5月12日(木) 10:00～11:30
- 内容 牛乳パックで作る「パクパク人形」

#### ■小野田保健センター

- とき 5月26日(木) 10:00～11:30
- 内容 画用紙で作る「パッケンにゃんこ」

### 【健康相談】（健康手帳持参）

#### ■小野田保健センター

- とき 5月24日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

### 【幼児食に向けてのステップアップ教室】

（母子健康手帳・筆記用具持参）

離乳の完了まであと少し。「食」と子どもの成長を楽しむ気持ちで参加してみませんか。

- 対象 1歳前後の幼児とその保護者

#### ■保健センター

- とき 5月19日(木) 13:30～15:00
- 内容 幼児食のポイント、虫歯予防、生活リズムについて

### 【マタニティスクール】

出産までを快適に過ごし、家族みんなで楽しいマタニティライフを送るため、スクールに参加してみませんか。

- 対象 妊婦とその夫（家族も参加可）

#### ●ところ 保健センター

#### ■パパしっかり体験コース

- とき 6月5日(日) 9:30～11:30
- 内容

赤ちゃんをお風呂に入れよう、リラクゼーション、知って得する母子保健サービス

#### ○持ってくるもの

母子健康手帳、運動のできる服装