

◎5月31日～6月6日は禁煙週間です

喫煙は、受動喫煙の危険性やニコチンの依存症など、個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。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。

### たばこの煙はこんなに危険！

たばこを吸う人の肺は有害な物質がたまり、まっ黒な状態になっています。この物質は血流によって全身の多くの臓器に到達し、高血圧、心筋梗塞などを引き起こす原因となります。また、胎児や子どもへも悪影響を与えます。20歳以前からたばこを吸っている人は、吸わない人に比べ、死亡の危険度が男性で2.2倍、女性では2.6倍高く、また、たばこを吸う人は8～10年寿命が短いという研究結果があります。

たばこを吸う人だけでなく、他人の吸うたばこの煙を吸い込む受動喫煙によって、たばこを吸わない人の健康にも悪影響をおよぼします。



### 禁煙にチャレンジ！

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。一度で止められなくても、くり返しチャレンジすることで、確実に禁煙への道は開きます。たばこをやめたいと思ってる人、禁煙にチャレンジしてみませんか。

※禁煙外来の実施医療機関については、健康増進課までお問い合わせください。



#### 【母子健康手帳の交付】

妊娠がわかったら、妊娠届を健康増進課または小野田保健センターへ提出して、母子健康手帳の交付を受けましょう。

- 受付時間 8:30～17:15  
(土・日・祝日、年末年始を除く)

#### 【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

- 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

##### ■小野田保健センター

○とき 5月28日(木) 9:30～11:15

##### ■仮設山陽総合事務所

○とき 6月4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

##### ■仮設山陽総合事務所

○とき 5月7日(木) 10:00～11:30

##### ○内容

ラップケースで作る「リスの木の实拾い」

##### ■小野田保健センター

○とき 5月28日(木) 10:00～11:30

○内容 折り紙で作る「カラフル風車」

#### 【マタニティスクール】

妊娠、出産、育児の不安を和らげ、出産までを快適に過ごし、育児へとつなげるための教室です。パパにもできることを体験するコースも用意しています。家族みんなで楽しく、わくわくするマタニティライフを送るために、スクールに参加しましょう。

- 対象 妊婦とその夫（家族も参加可）
- ところ 小野田保健センター

##### ■2人で楽しくクッキングコース

○とき 5月10日(日) 9:30～12:30

○内容 妊婦体験、歯科保健と栄養等の講話、調理実習

○持ってくるもの 母子健康手帳、エプロン、三角巾、材料費1人400円

##### ■パパしっかり体験コース

○とき 6月7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についての講話、妊婦体験

○持ってくるもの

母子健康手帳、運動のできる服装