

# 保健ガイド

health guide



5月10日(金)

6月8日(土)

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係  
☎ 82-3186

## 注意

日程が変更となる可能性があります。変更となる場合は、改めてご連絡いたします。

### もぐもぐ教室 / 美郷

5月10日(金) 13:00~13:15(受付)  
対象者 3か月~12か月児と保護者  
携行品 母子健康手帳、エプロン、バスタオル

### 1歳6か月児健診 / 美郷

5月16日(木) 12:45~13:15(受付)  
対象者 令和4年8月~令和4年11月生まれ  
携行品 母子健康手帳、問診票、尿、バスタオル

### フッ化物塗布 / 美郷

5月16日(木) 12:45~13:15(受付)  
対象者 フッ化物塗布希望者  
携行品 母子健康手帳

### 子育て相談 / 美郷

5月22日(水) 13:30~(要予約)

### 母子健康手帳交付日 / 美郷

5月23日(木) 9:00~12:00  
携行品 妊娠届出書(病院で発行の場合)、マイナンバーカード  
または通知カードと顔写真付きの身分証明書、印鑑、  
通帳の写し  
※日程が合わない人は、事前にご相談ください。

### 健康相談 / 美郷

5月23日(木) 9:00~12:00  
子どもから大人までこころとからだの健康に関する相談  
を行っています。  
赤ちゃんの体重測定や大人の体脂肪測定、血圧測定なども  
行っています。

### 乳児健診 / 美郷

5月30日(木) 12:45~13:15(受付)  
対象者 令和5年5月、10月、令和6年1月生まれ  
携行品 母子健康手帳、問診票、バスタオル

### 2か月児相談 / 美郷

6月3日(月) 13:00~13:30(受付)  
対象者 令和6年3月生まれ  
携行品 母子健康手帳、問診票、通帳の写し、バスタオル

## 杵島地区医療機関の目曜・休日在宅当番医

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
	12	日	藤井整形外科病院 ☎84-5880	白石町
5	19	日	川崎整形外科医院 ☎82-5551	大町町
	26	日	白浜医院 ☎0954-65-5006	白石町
6	2	日	高島病院 ☎0954-65-3129	白石町

診療時間 9:00~17:00

※当番医療機関は変更となる場合がありますので、受診  
の際はご連絡ください。

詳しくは▶ 白石消防署 ☎ 84-3283

## 禁煙を始めてみませんか？

5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

Q:「たばこは健康によくない」といわれますが、どうしてでしょうか？

A:実は、たばこには5,300種類以上の化学物質と70種類以上の発がん物質が含まれています。脳卒中や心臓病、慢性的な肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。

～禁煙のコツを教えます!!～

◎禁煙宣言をしよう！

家族や職場の人へ「たばこやめます！」と宣言しましょう。

- ・周囲の人が理解してくれ、喫煙室に誘わなくなるなど、「つい一服」を防ぐことができます。
- ・職場の同僚などに禁煙仲間を作るのも、長続きのコツになります。
- ・周りから応援してもらうことで、気持ちを強くもつことができます。
- ・誕生日、結婚記念日など、禁煙スタートの日を知らせておくのもオススメです。