

# 保健ガイド

health guide



5月14日 日

6月17日 土

詳しくは▶

子育て・健康課 健康づくり係  
☎ 82-3186

## 注意

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、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。

### 1歳6か月児健診/美郷

5月18日(木) 12:45~13:15(受付)  
対象者 令和3年8月~令和3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18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24日(水) 13:30~(要予約)

### 母子健康手帳交付日/美郷

5月25日(木)、6月8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25日(木)、6月8日(木) 9:00~12:00  
子どもから大人までと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。

## 杵島地区医療機関の日曜・休日在宅当番医

5月14日から6月17日までの「日曜・休日在宅医当番日」  
は次のとおりです。

月	日	曜日	在宅当番医(内科・外科)	地区
5	14	日	原田内科医院 ☎87-3737	白石町
	21	日	戸原内科 ☎82-2051	大町町
	28	日	有島病院 ☎0954-65-4100	白石町
6	4	日	溝口医院 ☎0954-65-2046	白石町
	11	日	順天堂病院 ☎82-3161	大町町

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

### 乳児健診/美郷

5月25日(木) 12:45~13:15(受付)  
対象者 令和4年5月、8月、11月、令和5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1日(木) 13:00~13:30(受付)  
対象者 令和5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

### 子育てサークルもこもこ/美郷

6月14日(水) 10:00~12:00  
対象者 未就園児と保護者  
携行品 水筒、タオル、バスタオル  
内容 親子体操

## 禁煙してみませんか

毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた世界禁煙デーであり、厚生労働省では5月31日から6月6日までを禁煙週間として、国民に呼びかけをしています。喫煙や受動喫煙は、がん、心筋梗塞、脳卒中などの多くの疾患との関連が明らかになっています。

禁煙したい気持ちはあるが、なかなか禁煙することができない。そんな気持ちを持っている喫煙者の方は多いはずです。この期間を機に禁煙してみてはいかがでしょうか。

### ~禁煙のポイント~

#### 1.無理に禁煙しようとするしない

「一生禁煙する」と決めてしまうと途中で辛くなるときもあると思います。まずは、禁煙週間の7日間から始め、徐々に日数を増やしてみてもいいかもしれません。

#### 2.気分転換の方法を考える

体を動かして汗をかくことや、ゆっくりお風呂に入ること、趣味をもつなど、喫煙以外に熱中できるものがあると、ストレスのかかった時に喫煙の緩和に役立ちます。

#### 3.環境を整備する

吸いたい気持ちを抑えるときにガムや飴など禁煙に役立つような小物を準備しましょう。

どんなものが禁煙に役立つかこの期間に考えてみてはいかがでしょうか。

#### 4.家族にサポートしてもらう

禁煙を挑戦する方にとって、最も強力なサポーターはご家族です。禁煙を孤独な作業にせず、一緒に頑張るというスタンスでご家族が一つのチームとなって禁煙を支えていきましょう。

#### 5.禁煙外来を受診する

自分ひとりじゃつらいと思われがちな禁煙も、禁煙補助薬を用いることで禁煙後の離脱症状が緩和され比較的楽に禁煙することができます。ぜひこの機会に禁煙外来を受診してみてもいいいかがですか。