

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)
持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))
 ※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

もぐもぐ教室

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

5月27日(金) 午後1時30分～3時30分	離乳食の進め方(調理実習を含む)
----------------------------------	------------------

対象 第1子で5か月児(平成27年12月生まれ)の保護者
持ち物 母子健康手帳、エプロン、バスタオル、おむつ、お茶など
 ※要事前申込。保育が必要な人は申し込んでください。

ベースマイル

(受付:午前10時～11時 場所:保健センター)

5月9日(月) 午前10時～11時30分	子どもの成長発達や育児に関する悩みを相談
--------------------------------	----------------------

対象 乳児とその保護者
持ち物 母子健康手帳、おむつなど
 ※午前10時から20分程度、産後体操のミニ講座を行います(事前申込不要)。

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

	対象	日
4か月児健診	平成28年1月生	5月26日(木)
10か月児健診	平成27年7月生	5月25日(水)
1歳6か月児健診	平成26年10月生	5月20日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成25年10月生	5月13日(金)
3歳6か月児健診	平成24年10月1日 ～25日生	5月19日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。
持ち物 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)
 ※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

親子でいい歯のコンクール 出場者募集中!

応募者は保健センターで行われる市の予選に参加し、それを通過すると県大会へ出場できます。

■**対象** 平成27年4月～平成28年3月に3歳6か月児健診を受診した子どもとその保護者で、むし歯のない親子(保護者は数本なら治療済可)。

■**申込方法** 5月31日(火)までに、電話で☎へ。



5月31日は世界禁煙デー



～日本では5月31日から
6月6日が禁煙週間です～

日本人喫煙者が、がんになるリスクはたばこを吸わない人の1.53倍とされており、がんの中でもたばこの影響を受けやすいがんには、肺がん・咽頭がんなどがあります。たばこを吸う人の肺がんのリスクは、吸わない人の4～5倍、咽頭がんは10倍以上といわれています。

受動喫煙の怖さ

受動喫煙とは、他人の吸ったたばこの煙を周囲の人が吸わされることで、肺がんのリスク因子とされています。

たばこの煙(副流煙)には有害物質が多く含まれており、たばこを吸わない女性でも、夫からの受動喫煙がある場合、ない場合と比べて肺がんになるリスクが1.3倍になるとされています。

受動喫煙が関連するものには、ほかにも副鼻腔がん、乳がん、胎児発育(低出生体重児、乳幼児突然死症候群、早産)、喘息、心疾患などがあります。

禁煙は今からでも遅くない!

たばこを吸わないことで多くの病気のリスクが回避できます。自分のためにも、家族や周囲の人のためにも、禁煙をしませんか。たばこをやめると、その後の年数に応じてゆっくりとがんになるリスクが下がってきます。

禁煙は今から始めても遅すぎることはありません。禁煙外来は保険適用となる場合もあります。保健センターでは個別に禁煙支援を行っていますので気軽に相談してください。

