

健康いいね!



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

5月31日～6月6日は禁煙週間です

たばこは循環器疾患・糖尿病・がん・慢性呼吸器疾患などの代表的な生活習慣病の危険因子となっています。禁煙は生活習慣病の予防に効果があります。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

禁煙のメリット

禁煙を始めると以下のようにいいことがたくさんあります。禁煙は「性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と報告されており、何歳であっても遅すぎるということはありません。

- 息切れや咳がなくなる
- たばこ代が浮いて、金銭的余裕が生まれる
- 集中力が高まり、仕事の効率アップ
- 吸う場所を探す時間がなくなる
- 寝つき・寝起きがよくなる
- 食べ物がおいしくなる



禁煙を成功させる3つのワザ

1.ゴールを小刻みに決め、成功を積み重ねる

「とりあえず、今日1日」など軽い気持ちで開始し、それが達成できたらあと1日と、少しずつ吸わない時間を延ばしていくのが効果的です。

2.アルコールは飲まない

アルコールは自制心を失わせ、たばこを吸いたくさせます。禁煙を開始して間もないあいだはアルコールを飲まないようにしましょう。

3.禁煙がつらいときは誰かに話す

1人で思い悩むより自分の状況や気持ちを誰かに話すことでスッキリし、気持ちの切り替えができることもあります。



引用:中村 正和“禁煙の効果”.e-ヘルスネット 厚生労働省.2020/09/17.

<https://www.e-hehealthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>(参照2023-04-20)

幼児食始まり講座

要予約

対象 1歳～1歳6か月のお子さんとそのご家族

と き 6月21日(水)

午前10時30分～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内 容 幼児食の進めかたの話と試食

募集組数 5組 (先着順)

持ち物 お子さんの試食に必要なもの

申込期限 6月16日(金)

結核健康診断・肺がん検診

結核や肺がんの早期発見のために、年に1回健(検)診を受けましょう。特に65歳以上のかたは結核健康診断を毎年受診するよう感染症法に定められています。65歳以上のかたで肺がん検診を受診されたかたは、結核健康診断を兼ねています。

対象 鳥羽市に住民登録のあるかた
結核：昭和34年4月1日までに生まれたかた
肺がん：昭和59年4月1日までに生まれたかた

検診料 結核：無料
肺がん：350円
(70歳以上のかたは無料)

※肺がん検診を受けるかたで、たばこをたくさん吸うなどの条件に該当し、希望されるかたは、かく痰検診(2,000円)も受診できます。

注意 ・予約は必要ありません。健康手帳をご持参のうえ、検診会場へ直接お越しください(お持ちでないかたは当日発行します)。
・待ち時間短縮のため着脱しやすい服装でお越しください。

| と き | 検診場所 | 受付時間 |
|--------------|----------------------|-----------------|
| 7月5日 (水) | 船津消防団格納庫前 | 午前9時～9時30分 |
| | 伊勢農協鳥羽支店 (旧JA加茂) | 午前9時45分～10時45分 |
| | 白木コミュニティセンター | 午前11時～11時30分 |
| | 漁協安楽島支所 | 午後1時15分～2時 |
| 7月7日 (金) | ひだまり (休日・夜間応急診療所) | 午後2時15分～3時30分 |
| | ひだまり (休日・夜間応急診療所) | 午前8時30分～9時30分 |
| | 堅子消防庫前 | 午前10時30分～10時50分 |
| | 旧千賀漁協前 | 午前11時10分～11時30分 |
| | 畔蛸コミュニティセンター | 午前11時45分～正午 |
| 7月12日 (水) | 神島診療所 | 午後0時30分～3時 |
| | 7月19日 (水) | 坂手診療所 |
| 7月24日 (月) | 菅島診療所 | 午後2時30分～4時45分 |
| | 7月25日 (火) | 漁協和具浦支所 |
| 7月25日 (火) | 漁協答志支所 | 午後3時30分～5時30分 |
| | 7月31日 (月) | 漁協答志支所 |
| 7月31日 (月) | 桃取健康管理増進センター | 午後0時30分～5時 |
| | 鳥羽市役所西庁舎 | 午前8時30分～9時15分 |
| | 漁協小浜支所 | 午前9時35分～9時55分 |
| | 池上公園 | 午前10時15分～10時45分 |
| | 堅神公民館 | 午前11時～11時30分 |
| | 浦村農村婦人の家 | 午後1時30分～2時 |
| | 漁協浦村支所 | 午後2時15分～2時45分 |
| 漁協石鏡支所 | 午後3時～4時 | |

プレパママ教室

要予約



対象 妊婦のかたとそのご家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)

と き 7月3日(月) 午前9時30分～正午

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

持ち物 母子健康手帳

募集組数 5組(先着順)

申込期限 6月29日(木)

内 容

- 講義・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
- ・講師 助産師・管理栄養士・保健師
- 体験・抱っこの仕方、オムツの替え方
- ・沐浴実習(希望者)
- ・パパの妊婦疑似体験(希望者)

みんなで食育を広げましょう 6月は食育月間、毎月19日は食育の日

生涯にわたり、心身の健康を保ち生き生きとした暮らしをするためには、食の正しい知識や選択力を身につけ、豊かな食生活を送ることが大切です。一人ひとりができることから始めてみましょう。

食育で育てたい「力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

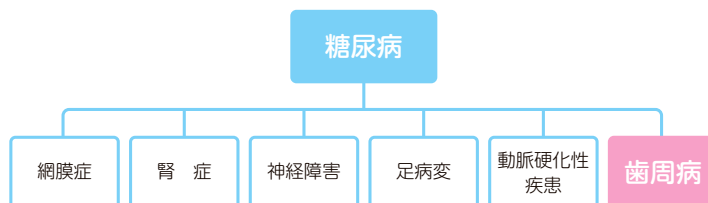
知っていますか？糖尿病と歯周病の深い関係 ～歯周病治療で糖尿病が改善します～

歯周病は歯の喪失原因の第1位です

歯周病は歯周ポケット（歯と歯の境目の溝）で歯周病菌が炎症を引き起こし、歯肉や歯を支えている骨が壊される病気です。40歳を過ぎると7割以上の方が歯周病といわれています。

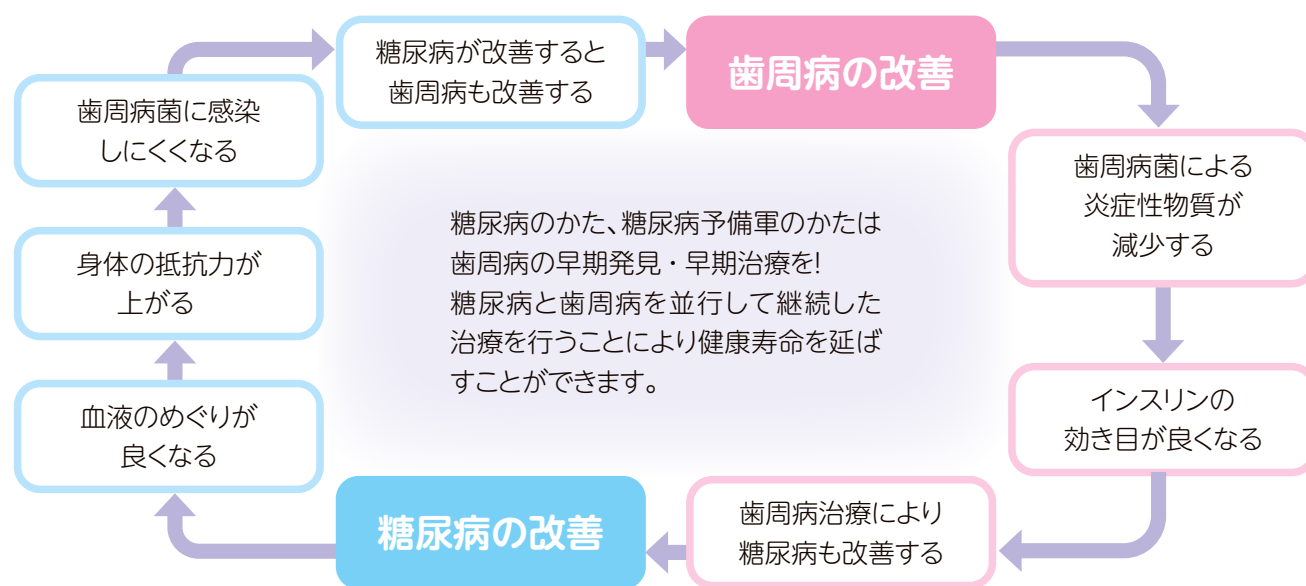
歯周病は糖尿病の合併症の一つです

糖尿病が悪化すると免疫力が低下し、感染症である歯周病が進行しやすくなります。



歯周病治療により糖尿病が改善します

糖尿病も歯周病も生活習慣病で自覚症状は少なく、病気の進行が分かりにくいのが特徴です。医科の定期受診に加え、歯科の定期受診により、歯周病をコントロールし、糖尿病を改善しましょう。



参照:三重県・三重県医師会・三重県歯科医師会「糖尿病と歯周病の深い関係リーフレット」

検診料
無料

歯周疾患検診 (節目検診を行っています。この機会にぜひ受診してください)

- 期 間** 6月1日(木)～11月30日(木)
対 象 者 ・40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ)
・50歳(昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ)
・60歳(昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ)

持 ち 物 健康手帳、保険証
※歯周疾患検診は、医療機関への事前の予約が必要です。
受診を希望されるかたは、医療機関へ直接申し込んでください。

受診医療機関

| | |
|--------|-----------|
| 木村歯科医院 | ☎ ②⑥ 2588 |
| 久保歯科医院 | ☎ ②⑥ 6480 |
| 高丘歯科医院 | ☎ ②① 2002 |
| 寺本歯科医院 | ☎ ②⑤ 2539 |
| 西井歯科 | ☎ ②⑥ 4500 |