

12月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日曜日	時間	場所
愛育班活動	16 木	9:30～11:00	沼島総合センター

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする人を対象(要予約)	24 金	10:00～12:00	緑保健福祉センター

● 健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	6 月	9:00～10:30	三原保健センター
	13 月		緑保健福祉センター
	20 月		西淡保健センター
	27 月		南淡福祉保健センター

● 個別健康教室

内容	日曜日	時間	場所
糖尿病予防教室。	6 月	8:40～11:30	三原保健センター
糖尿病要注意者で、64歳までの人が対象。(月1回、要予約)	13 月		緑保健福祉センター
	20 月		西淡保健センター
	27 月		南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
母親学級	16 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査(22年8月生)	28 火	12:30～12:45	
10か月児健康診査(22年2月生)	14 火	12:30～12:45	
1歳6か月児健康診査(21年5月生)	7 火	12:30～12:45	緑保健福祉センター
3歳児健康診査(19年11月生)	21 火	12:30～12:45	
育児相談(21年10月生)	1 水	13:00～	西淡保健センター
(22年5月生)	8 水		南淡福祉保健センター
	15 水		緑保健福祉センター
	22 水	三原保健センター	
2歳児歯科健診(20年9月生)	17 金	13:00～13:15	
強い歯・幼児フッ素塗布(19年9月・20年3月生)	3 金	13:00～13:15	緑保健福祉センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン(22年7月生)	24 金	9:45～10:00	
遊びの教室	9 木	9:30～(予約制)	
発達支援相談	9 木	13:30～(予約制)	

● 運動教室

内容	日曜日	時間	場所
エアロビクス・ストレッチ体操(要予約)	16 木	13:30～15:00	南淡福祉保健センター

※各教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00～23:00	
	南淡路病院	土曜13:00～23:00	

休日応急診療所(広域消防南淡分署横☎53-1536)

診察日	9:00～16:30	19:00～22:30
12月5日(日)	日笠久美 医師	穀内勇夫 医師
12月12日(日)	橋田友孝 医師	畑田卓也 医師
12月19日(日)	福田郁夫 医師	渡辺 優 医師
12月23日(木)	前田昌己 医師	柴田亮平 医師
12月26日(日)	福原正博 医師	斉藤雅文 医師
12月31日(金)	村野謙一 医師	大鐘稔彦 医師

休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
12月5日(日)	大橋 明 医師	
12月12日(日)	田中一宏 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
12月19日(日)	平山 毅 医師	
12月23日(木)	植村幹二郎 医師	
12月26日(日)	田中一宏 医師	
12月31日(金)	植村幹二郎 医師	

● 特定保健指導 (YK教室)

内容	日曜日	時間	場所
「自分の食べている量を知ろう」体重・腹囲・血圧測定(要予約)	20 月	14:00～15:30	南淡福祉保健センター

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リーダー養成(要予約)	10 金	10:00～12:30	三原保健センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
2 木	10:00～13:00	中央庁舎



二種混合予防接種 予防接種忘れていませんか？

二種混合とはジフテリア・破傷風の2種類のワクチンを混合したものです。特に破傷風菌は、土の中に潜んでいて、人の傷口から感染します。基礎免疫は生後90か月までに接種とされていますが、追加接種をすることで、さらに免疫つけることができ予防効果を高めます。

対象者 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

接種期間 平成23年3月未まで

日本脳炎予防接種(第1期) 勧奨差し控えによる未接種者へ

平成17年の国の勧告で、日本脳炎ワクチン接種の勧奨差し控えによって接種できなかった第1期の不足分(1回～3回)の接種ができるようになりました。対象者には個別に通知をします。

対象者 9歳～13歳未満の未接種者

※7歳6か月～9歳までの人は、9歳になれば公費で接種を受けることができます

☎健康課☎44-3004

● 阿波踊り体操(いずみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1 水	10:00～	緑保健福祉センター



タバコから赤ちゃんを守りましょう



タバコによる受動喫煙等の健康被害は、広く知られるようになってきています。平成21年度の乳幼児健康診査で、母親214人を対象に喫煙アンケートを実施したところ、調査対象者の4人に1人が現在も喫煙しているか又は喫煙したことのある喫煙経験者でした。また喫煙の影響についての知識にも偏りがある結果でした。タバコに関する健康被害の正しい知識を持って、胎児や生まれてきた子どもをタバコから守りましょう。

タバコによる赤ちゃんへの影響

屋外だけで喫煙しても、吐く息に含まれるタバコの有害物質によって、周りの人が健康被害を受けることが指摘されています。換気扇や空気清浄機もタバコの害をなくす効果はありません。

タバコによる健康被害

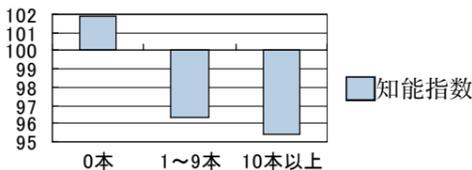
①乳幼児突然死

乳幼児突然死症候群の6割以上が、妊婦自身の喫煙や妊婦や赤ちゃんの周囲の喫煙と関係があります。妊婦自身や赤ちゃんをタバコの煙にさらさないことが乳幼児突然死の最大の予防となります。

②先天性異常や知能低下の原因

先天性心疾患や口蓋裂、無脳症などの先天性異常は妊婦の喫煙が関係することもあります。また妊婦がタバコを吸うと一酸化炭素やニコチン、発がん物質などの有毒物質が胎盤を通して赤ちゃんに蓄積し、知能低下を起こす恐れがあります。

妊婦の喫煙本数と11歳児の知能指数の関係



※言語能力・読解力・算数や論理的思考力の低下なども発生します

③喘息や肺がんの原因

親がタバコを吸っている家庭の子どもは、吸っていない家庭に比べ喘息に2～5倍なりやすく、治りにくくなります。また小児期にタバコの煙を吸わされると、将来肺がんになる確率が3倍に増えると報告されています。

タバコの煙の脅威

①車内でのタバコ

車の窓を閉め切って喫煙すると、車内の有害物質が法定基準の12倍になります。また窓を開けて吸っても法定基準の9倍になり、子どもが吸い込む危険性があります。

②タバコはアスベストより危険

非喫煙者が1日1時間、喫煙者とともに同室で過ごす、アスベストを含有する建物で20年間を過ごすよりも、肺がんを発症する確率が100倍近く上昇します。

タバコから赤ちゃんを守る

喫煙から受ける赤ちゃんのストレスは、命に関わるほど大きいです。小児の誤飲事故の最大の原因は、タバコです。あなたと赤ちゃんをタバコから守ってください。

禁煙するには・・・

禁煙するためには、禁煙しようという気持ちが大変なことはもちろんですが、サポートを活用することも必要です。たとえば、禁煙外来では、禁煙補助薬を使った治療法で高い効果を上げています。薬の力を借りることで、楽にニコチン依存症を克服することができます。また妊娠や授乳をしている女性は、カウンセリングを受けることで禁煙しようという気持ちが高まるなど有効なアドバイスを受けることができます。

もしも、あなたや家族の禁煙が難しいなら、ぜひご相談ください。

☎健康課☎44-3009



禁煙は愛です

