

# 定期健診相談日程

申問 保健センター (駅北庁舎 3階)  
母子保健 TEL 23-6187 成人保健 TEL 23-5960



※場所の記載のないものは駅北庁舎3階で実施

健診・相談	時 場		対 など	内容、申込方法など
母子健康手帳交付	毎週火曜日 (祝日除く)	受付/ 13:00~13:15	妊婦	妊娠中の手続きや生活の話 <b>持ち物</b> 妊娠届出書、マイナンバーカード (個人番号カード) または通知カードと免許証などの本人確認書類、ボールペン
マタニティセミナー (出産コース)	1月31日(木)	13:30~15:30	妊婦	出産についての話、リラックスできる呼吸法、母乳ケアについて <b>持ち物</b> 母子健康手帳、ママパパ読本 <b>申込方法</b> 電話で TEL23-6187
乳幼児健康相談	毎週月曜日 (祝日除く)	受付/ 9:00~11:30	乳幼児の家族	発達、発育、育児、栄養など <b>持ち物</b> 母子健康手帳 相談員/保健師、管理栄養士
発達相談	申し込み時に説明		就学前の子どもの言葉や発達、育児について心配のある方	相談員/発達相談員 <b>申込方法</b> 電話で TEL23-6187
離乳食教室 (はじめてクラス)	12月26日(水)	9:15~12:00	4~6カ月児の家族	離乳食 (初期) の話と調理実習 <b>申込方法</b> 電話で TEL23-6187
離乳食教室 (モグモグクラス)	12月19日(水)	10:00~11:00	12月に7カ月になる乳児の家族	離乳食 (中期) の話と試食 <b>申込方法</b> 電話で TEL23-6187
骨密度測定	1月22日(火)	午後 ※予約時に時間 指定	20歳以上の方	超音波骨密度測定(かかとで測定) 所要時間/40分程度 ※測定無料 定40人 <b>申込方法</b> 電話で TEL23-5960
健康相談	12月21日(金)	13:30~15:00	健康診断などの結果で相談ある方、血圧、血糖、コレステロール、肥満などが気になる方 学校の血液検査結果で異常のあった方	体内成分測定 (内臓脂肪・筋肉量など) ができます 相談員/医師、保健師、栄養士 ※医師の相談の受付は14:00まで ※学校の血液検査結果でご相談のある方は、検査結果を持参のこと
こころの相談	12月25日(火) 東濃保健所 1月11日(金) 保健センター	13:00~15:00	うつ、イライラ、認知症、アルコール依存、眠れないなど	相談員/精神科医、保健師 <b>申込方法</b> 電話で TEL23-5960 ※12月25日(火)は東濃保健所 (TEL23-1111)へ
禁煙相談	毎週月曜日~ 金曜日	8:30~17:00	禁煙したい方	たばこ依存度検査もできます <b>申込方法</b> 電話で TEL23-5960

## 受動喫煙を受けないようにしよう!

問 保健センター 御前 TEL 23-5960

第2次たじみ健康ハッピープランは「健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指した健康づくり計画です。健康寿命の延伸や生活の質の向上を目標に「食生活」・「運動」・「喫煙対策」の3本柱で取り組んでいます。今回は「喫煙対策」について話します。



喫煙対策分野の市民目標

### ① 受動喫煙を受けない ② 禁煙する

日本では受動喫煙で年間1万5千人 (交通事故死者数の約4倍) が死亡 (厚生労働省データ)

タバコの煙には約5,300種類の化学物質 (うち約70種類は発がん性) が含まれます。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周りの人にも健康への悪影響が及びます。多治見市でも「受動喫煙の機会 (家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関) を有する人の割合」は41.2%あり、受動喫煙を受けている場所は職場、飲食店、自宅が多いことがわかっています (平成28年度多治見市民健康調査結果より)。

加熱式タバコは害が少ないって聞くけど…

- 喫煙者が満足する程度のニコチンが含まれている
- 紙巻きタバコから発生する有害物質がほぼ全て含まれる (国立保健医療科学院の研究班の論文)
- 加熱式タバコを1日40本使用した男性が呼吸困難となり、急性好酸球性肺炎と診断された事例がある



まだ、健康影響はほとんどわかっていませんが、健康リスクを軽減する一番の方法は、紙巻きタバコも加熱式タバコも両方やめることです。

### 保健センターの禁煙相談

※相談無料

申問 保健センター TEL 23-5960

