

## 健康づくり

### 言語聴覚士による言語リハビリを実施します

言語聴覚士が来町し、食べ物の飲み込みの障害や、言語困難などを抱えている方の指導を行います。  
希望される方は、6月20日(水)までにお申し込みください。

日時 7月5日(木)

午前10時～午後4時

場所 保健センター(希望により家庭訪問を実施します)

内容 言語聴覚士による面接指導  
申込先 保健福祉課保健グループ(保健センター内)

☎25-3850

### こころの健康相談・思春期相談・いのちの電話のご案内

網走保健所では、こころの健康に係わる様々な相談や思春期に係わる相談を受けています。

●こころの健康相談 7月6日(金)  
午後1時30分～午後3時30分

●思春期相談 6月20日(水)  
午後3時～午後5時

場所 網走保健所

申込先 網走保健所 子ども・保健推進課(網走市北7条西3丁目)

※事前に申し込みが必要です。

☎0152-41-0697

### いのちの電話

☎011-231-4343

## 子育て情報

### 子育て支援センターの行事

ご両親だけでなく、祖父母の皆さんもお孫さんを連れてご利用ください。

#### ●札弦親子遊びの広場

日時 6月13日(水) 午前10時～

内容 手遊び・リズム遊び

絵本読み聞かせ・ペープサート

製作遊びなど

場所 札弦保育所

#### ●子育てミニ講座「子どもの発達について」

日時 6月19日(火) 午前10時30分～

内容 言葉の発達・心の発達について

講師 斜里地域子ども通園センター

所長 丸子 義明氏

対象 就学前のお子さんと保護者

場所 子育て支援センター

(清里保育所内)

#### ●子育て講座「親子の交通安全教室」

日時 6月27日(水) 午前10時30分～

内容 親子で学ぶ幼児向き交通安全教室

講師 ヤマト運輸交通安全専門指導員

場所 トレーニングセンター駐車場

※雨天の場合、子育て支援センター内で行います。

※支援センターは、通常通り9時30分

分から自由開放しています。

詳細

保健福祉課保育・子育てグループ

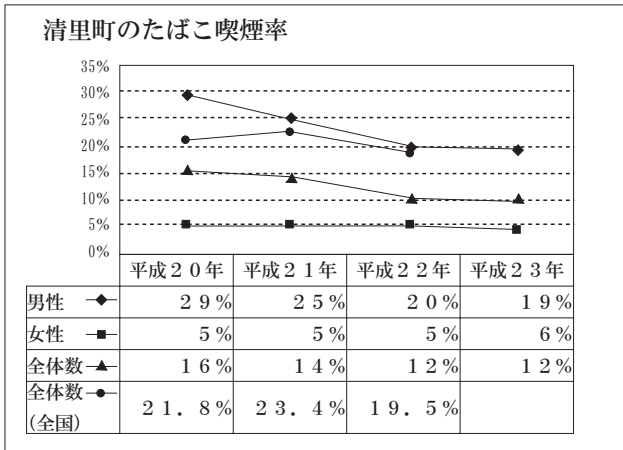
子育て支援センター(清里保育所内)

☎25-3192

## 禁煙生活をはじめませんか。

5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間です。喫煙者は、自分や家族の健康への影響を考えてみませんか。

### 清里町のたばこの喫煙率



平成22年国民健康・栄養調査によると、たばこの喫煙率は全体で約19%となり、初めて20%を割り込みました。

平成23年度清里町のミニドック検診受診者のたばこの喫煙率は、前年度と同じでした。男性の喫煙率については1%減少しており、女性については1%増加しています。

### たばこの害

たばこの喫煙は、誰もが「健康によくない」と漠然とは理解しています。では、実際にたばこの成分が体にどのように影響をしているか考えてみましょう。たばこには、①ニコチン②タール③一酸化炭素が含まれています。

①ニコチンは、依存症の源です。体への影響として、血管を収縮させて、血圧が上昇し、心臓の負担を増やす作用があります。

②タールは、数10種類以上の発がん性物質を含みます。

③一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンと結びついて体を酸欠状態にし、動脈硬化や心臓病などを促進します。

このように、たばこの喫煙は私たちの体に悪い影響を及ぼします。自分だけではなく、周りの家族のためにも禁煙を始めてみましょう。

### 禁煙にチャレンジしましょう

禁煙に成功した人の多くは、平均3～4回の禁煙をチャレンジしています。禁煙中にたばこを吸ってしまったら、禁煙をあきらめないで下さい。2～3度の失敗は通常起こることです。失敗自体を問題にして自己嫌悪に陥らないことが重要です。何度か禁煙にチャレンジし、最終的に禁煙できれば自分や家族の健康も手に入れることができます。