



健康こうた21計画推進
マスコットキャラクター
ずこっぴー

健康インフォメーション

Health Information



↑子どもの予防
接種はこちら

★★★12月の保健センター 行事・健診★★★

	日／曜	受付時間	備考
離乳食前期講習会 (ごっくんクラス)	2日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年7月～8月生まれの子を持つ保護者 内容：離乳食についての講話 申込み：11月25日㊥～28日㊤ 定員20人 *先着順
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	19日㊤	郵送される個別通知をご確認ください。	対象：令和7年3月生まれの親子 内容：離乳食についての講話
4か月児健診 (令和7年7月14日～8月11日生)	18日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科健診、個別相談、絵本の紹介
1歳6か月児健診 (令和6年4月24日～5月28日生)	17日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (令和5年10月13日～11月19日生)	9日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：歯科健診、歯みがき指導、フッ化物塗布、個別相談
3歳児健診 (令和4年7月14日～8月7日生)	11日㊥	郵送される個別通知をご確認ください。	内容：尿検査、屈折検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ化物塗布、個別相談

*対象者には、概ね健診日の1か月前に通知を郵送します。

*詳細は町ホームページ、郵送される個別通知をご覧ください。

★★★12月の保健センター 相談★★★

	日／曜	受付時間	備考
母子健康手帳交付	1日㊥ 8日㊥ 15日㊥ 22日㊥	午前9時45分～10時	内容：母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物：妊娠届出書 裏面に記載してある持ち物をお持ちください。 そのほか：都合の悪い人、外国籍の人はご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象：生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容：赤ちゃん訪問員（地域の先輩ママ）による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取（心配事には、後で保健師などが連絡し、相談に応じます）。 *電話連絡後に訪問（電話番号が分からない場合は、直接伺う場合もあります）。転入などで赤ちゃん訪問連絡票を出されていない人は、電話連絡をお願いします。
助産師などによる新生児等訪問相談		随時（電話予約が必要です）	対象：生後2か月未満の母子 内容：助産師または保健師の家庭訪問による個別相談、母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	18日㊥	午前9時～11時	対象：生後3か月未満の母子（予約制） 内容：母乳授乳量測定、授乳相談
乳幼児健康相談	3日㊥	午前9時30分～11時	対象：乳幼児（予約不要です。受付時間内に自由にお越しください。） 内容：保健師・栄養士による、育児・健康相談
成人健康相談		随時（電話予約が必要です）	健康に関すること全般（栄養相談も含む）
わたしのからだ点検日	9日㊥	午前9時30分～10時30分	対象：満18歳以上の町民 内容：体組成計（インボディ270S）による測定、簡易結果説明

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。

*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、乳幼児健康相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

第7回 健康 コラム

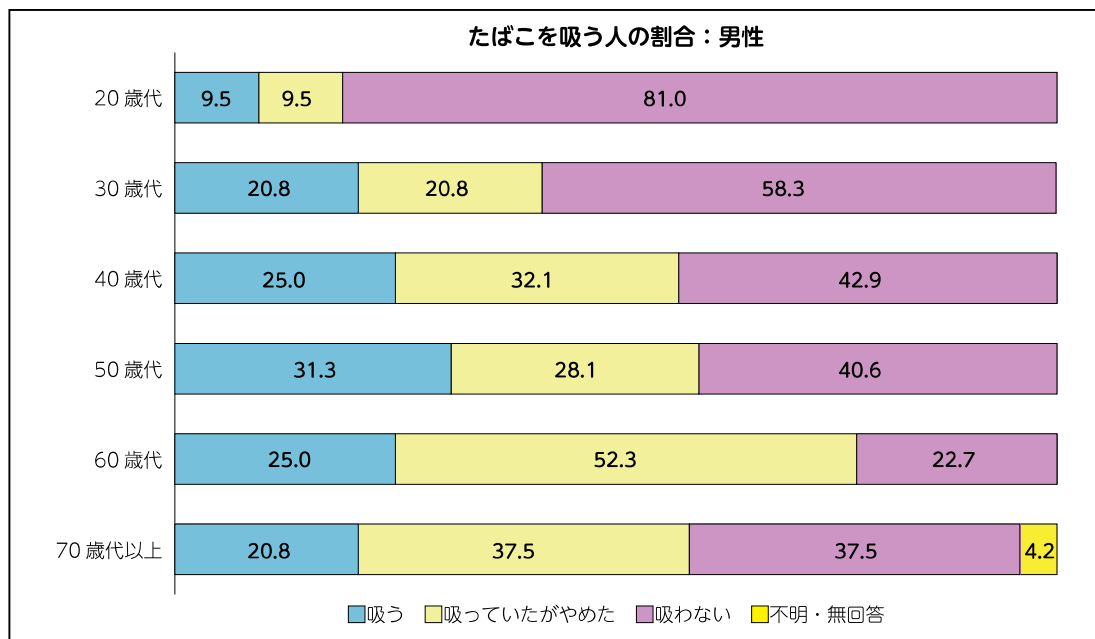
たばこのこと、ちょっと 考えてみませんか？

近年、健康意識の高まりやたばこの価格・税の引き上げで喫煙している人は減っています。しかし、まだ喫煙関連の病気で亡くなる人は増えています。

喫煙は肺がんになりやすいといわれているのはみなさん知っていると思いますが、それだけでなく多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

☆幸田町の喫煙の特徴

喫煙する人は男性に多く、年齢を重ねるにつれて喫煙者の割合は多くなっています。また、40～74歳の男性は愛知県平均よりも喫煙率は高くなっています。



出典：健康づくりに関するアンケート調査（令和5年度）

☆禁煙のメリット

健康面

- ・様々な病気のリスクが**大幅に低下**
- ・呼吸がラクになり、体力が回復
- ・味覚や嗅覚が戻り食事が楽しくなる
- ・肌の老化を防ぎ、**美しく健康的に**

経済面

1日1箱 600円×365日で考えると・・・
219,000円の節約！

家族や周囲へ

- ・受動喫煙のリスクが**ゼロに！**
- ・部屋や衣服の臭いがなくなる



☆加熱式たばこなら大丈夫だと思いませんか？

加熱式たばこを選ぶ理由として「煙やにおいが少ない」「周囲への影響が小さい」「紙巻たばこよりも健康被害が少ない」といった声がありますが、ニコチンや発がん性物質も含んでいるために喫煙者本人だけでなく、同じ空間にいる人への健康にも影響を与えます。



←たばこを卒業してみよう
と思った人は今すぐこちらへ

日本呼吸器学会
禁煙のすすめ

加熱式たばことは？

たばこ葉を加熱してエアロゾル
（水蒸気）を吸引するもの



たばこをやめて、自分の未来を変えよう！！

問合せ 健康課 健康増進グループ(内線182) FAX62-8217