

健康カレンダー

5月中旬から6月中旬までの健康に関する行事予定です。
変更となる場合がありますので、担当係にご確認ください。



○お問い合わせ
本庁 健康福祉課 保健衛生係
佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 43-2836 (直通)
☎ 55-7373 (直通)

大方地域

注)表中の※印は、受付時間となります。

5月	内 容	場 所	時 間
18日(月)	愛 育 相 談	地域子育て支援センター (大方中央保育所内)	※ 9:30~10:30
19日(火)	大腸がん検診 容器配布	鞭老人憩の家	※ 9:00~10:00
		大方町民館	※10:30~11:30
	大方橋川健康相談	大方橋川集会所	※ 9:30~10:30
20日(水)	胃 が ん 検 診	鞭老人憩の家	※ 8:00~ 9:30 ※ 9:30~10:00
	特 定 健 診	鞭老人憩の家	※ 8:30~10:30 ※13:30~14:30
21日(木)	加持本村ふれあいサロン	加持本村集会所	10:00~12:00
22日(金)	大腸がん検診 容器回収	19日配布分 (場所は配布時にお知らせ)	9:00まで
27日(水)	小川ふれあいサロン	小川集落センター	10:00~12:00
	御坊畑ふれあいサロン	御坊畑集会所	9:30~12:00
29日(金)	田村ふれあいサロン	田村集会所	9:30~12:00
	有井川ふれあいサロン	有井川集会所	9:30~12:00
6月	内 容	場 所	時 間
1日(月)	奥湊川健康相談	奥湊川老人憩の家	10:00~12:00
4日(木)	灘健康相談	灘集会所	10:00~11:00
	浮津ふれあいサロン	浮津集落センター	9:30~12:00
8日(月)	出口ふれあいサロン	出口集会所	10:00~12:00
10日(水)	上田の口ふれあいサロン	上田の口集会所	9:30~12:00
11日(木)	肺 が ん 検 診	蜷川健康支援センター	※ 8:00~ 9:00
		旧伊田小学校	※13:50~14:40
	胃 が ん 検 診	蜷川健康支援センター	※ 8:00~ 9:00 ※ 9:00~10:00
		蜷川ふれあいセンター	※ 8:00~ 9:00
	大 腸 が ん 検 診	旧伊田小学校	※13:50~14:40
		蜷川ふれあいセンター	※ 8:30~ 9:30 ※ 9:30~10:30
	旧伊田小学校	※15:00~16:00	
12日(金)	鞭ふれあいサロン	鞭老人憩の家	9:30~12:00
	入野本村ふれあいサロン	入野本村集会所	10:00~12:00
15日(月)	大腸がん検診 容器回収	11日配布分 (場所は配布時にお知らせ)	9:00まで
	愛 育 相 談	地域子育て支援センター (大方中央保育所内)	※ 9:30~10:30

佐賀地域

5月	内 容	場 所	時 間
19日(火)	いきいき☆ココロ倶楽部	保健センター	9:30~12:00
21日(木)	総 合 健 診	支援センターこぶし	※ 8:00~10:00
22日(金)	総 合 健 診	支援センターこぶし	※ 8:00~10:00
	総 合 健 診*	鈴漁民センター	※14:30~15:00
25日(月)	愛 育 相 談	佐賀保育所	9:30~11:00
26日(火)	いきいき☆ココロ倶楽部	佐賀保育所	9:30~12:00
28日(木)	伊与喜ふれあいサロン	伊与喜集会所	10:00~13:00
29日(金)	いきいき☆ココロ倶楽部	保健センター	9:30~12:00

*5月22日(金)の鈴漁民センター総合健診は、胃がん検診はありません。

6月	内 容	場 所	時 間
1日(月)	市野々川ふれあいサロン	市野々川集会所	9:30~13:00
2日(火)	いきいき☆ロココロ倶楽部	保健センター	9:30~12:00
5日(金)	いきいき☆ロココロ倶楽部	保健センター	9:30~12:00
9日(火)	いきいき☆ロココロ倶楽部	保健センター	9:30~12:00
11日(木)	上分ふれあいサロン	上分集会所	9:30~11:00
12日(金)	いきいき☆ロココロ倶楽部	保健センター	9:30~12:00

*「いきいき☆ロココロ倶楽部」とは、「寝たきり予防運動教室」を一部変更したものです。

健康知恵袋

今日からスタート禁煙生活！

「禁煙しよう」と思っていても
ついつい手が出てしまうたばこ。

喫煙習慣が長ければ長いほど、
ニコチンの離脱症状はつらく苦し
いものです。あきらめずにチャレ
ンジして健康生活を取り戻しまし
よう。

◆たばこはやめにくい？

たばこをある期間吸い続けてい
ると、ニコチンへの依存度が高まり
ます。またくり返し吸う「習慣性」
により、心理的な依存も生じます。

このような中毒と習慣という要
因によって、たばこをやめにくく
なってしまうのです。

◆健康への悪影響

たばこの煙には4000種類以
上もの化学物質が含まれ、うち2
00種類は発ガン性物質やその他
の有害物質だといわれています。

◆未成年者の喫煙は危険がいっぱい

喫煙年齢が低ければ低いほど、
がんなどで死亡する危険性が高く
なります。未成年のうちから喫煙
習慣がある人は、ない人の6倍も
肺がんによる死亡率が高くなります。

◆赤ちゃんのためにも禁煙を！

妊娠中に喫煙すると早産や周産
期死亡率が1.2~1.4倍に上がります。
喫煙しない妊婦に比べると、未熟
児が生まれる可能性は2倍にもな
ります。妊娠中は本人だけでなく、
生まれてくる赤ちゃんにも大きな
影響を与えます。

◆たばこを吸わない人は安全？

たばこの煙の影響は喫煙者だけ
ではありません。喫煙者のそばに
いる人が吸い込む副流煙には、有
害物質が多く含まれるため、たと
えたばこを吸わなくても、受動喫
煙によるリスクは高まるのです。

◆まずは「禁煙の準備」から

①たばこをやめられない理由を知る
たばこを吸いたくなる時はどん
な時か、自分自身で確認すること
から始めましょう。

- ②禁煙を開始する日を決める
- ③家族や同僚に禁煙を宣言する
- ④目につきやすい所に禁煙のはり
紙をする

⑤たばこ、ライター、灰皿を処分
する

⑥飲み会の席になるべく行かない

◆続いて「禁煙実行」へ！

準備が整ったら、禁煙をスター
トしましょう。

◆もし、吸いたくなったら…

- ①冷たい水を飲む
- ②歯を磨く
- ③ガムを噛む
- ④散歩や体操など軽い運動をする
- ⑤もらいたばこをしないために喫
煙者から距離をおく

⑥ニコチンパッチやニコチンガム
(薬局で購入できる)、経口禁煙
補助薬(医師の処方が必要だが、
保険診療による禁煙治療を受け
ることができる)などを利用する

途中、もし吸ってしまったても、
そこであきらめずに再チャレンジ
することが大切です。

禁煙は、自分の力だけでは、な
かなか継続できません。継続す
るには、周囲の理解・サポートが重
要です。

家族はもちろん、職場や禁煙仲
間など応援してくれる方を見つけ
て、禁煙をはじめてみませんか。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所地域住民課

保健センター

☎ 55-7373(直通)