

保健行事

問子育て・健康推進課 ☎ 820 - 5 6 3 7

当番医

5月15日(日) 梶山医院 ☎ 854-2771 5月29日(日) おかだ眼科 ☎ 855-6633
 5月22日(日) 豊田レディースクリニック ☎ 855-1913 6月5日(日) 豊田医院 ☎ 854-2181

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	実施日	場所	時間	内容
すくすくクラブ (育児相談)	11日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	保健師等による体重・身長測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください(予約不要)。 ☎妊婦、2カ月ごろ~未就学の乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳
	17日(火)	町民会館	10:00~11:30	
	24日(火)	西部地域健康センター	13:30~15:00	
	6月3日(金)	東部地域健康センター	13:30~15:00	
モグモグ 歯っぴー教室 (要予約)	6月8日(水)	中央ふれあい館		歯みがきのコツ、歌と手遊びなど。離乳食の終わりから幼児食の話、試食。 ☎9カ月頃~1歳6カ月頃の乳幼児の保護者 ☎普段使っている歯ブラシ、手ふきタオル、汚れてもよい服でお越しください。 ☎子育て・健康推進課
	13日(金)	町民会館	(受付時間) 10:15~10:30 (実施時間) 10:30~11:30	
こころの相談 (要予約)	16日(月)	中央地域健康センター	13:30~15:00	さまざまなこころの問題、不安や悩みなどの相談に精神科医が応じます。 ☎子育て・健康推進課 西部保健所広島支所保健課:513-5521
健康相談	18日(水)	西部地域健康センター	13:30~15:00	生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血圧測定・検尿を行います。健康手帳・検診の結果をお持ちの方はご持参ください(予約不要)。
	23日(月)	東部地域健康センター		
	6月1日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	
1歳6か月児健診	20日(金)	町民会館	(受付時間) 13:00~13:30	☎H26年8月1日~H26年10月31日生まれの幼児。対象者には個別通知を行います。転入等で通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。
	26日(木)	くまの・みらい交流館		
のびのび親子教室	24日(火)	西部地域健康センター	10:30~11:30	子どもも大人も喜ぶ健康レシピの紹介と試食。すくすくクラブと合わせてご参加ください(予約不要)。 ☎1歳6カ月頃~未就園の幼児と保護者
離乳食教室	6月2日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30	管理栄養士による離乳食の準備や進め方のお話、調理実演。保護者のみ試食あり。個別相談もできます(予約不要)。 ☎4カ月頃~7カ月頃の乳児の保護者
乳児健診	6月10日(金)	東部地域健康センター	(受付時間) 13:00~13:30	☎H28年1月1日~H28年2月29日生まれの乳児。対象者には個別通知を行います。転入等で通知が届かない場合は子育て・健康推進課にお問い合わせください。

妊婦歯科健康診査のご案内

平成28年4月から妊婦歯科健康診査が歯科医院でできるようになりました。母子健康手帳交付時に妊婦歯科健康診査受診券をお渡ししますので、指定の歯科医院で受診してください。既に母子健康手帳を交付している方も歯科健康診査受診券を交付しますので申し出ください。

妊娠中は生活習慣や女性ホルモンが変化する影響で歯周病やむし歯などお口のトラブルが起りやすくなります。

歯周病にかかっている人は早産(早期低体重児出産など)のリスクが高いと言われています。この機会に歯科健康診査を受けましょう。

☎ 所定の協力歯科医院(要予約) 無料 (子育て・健康推進課)



タバコと健康

タバコの煙には約4千種類以上の科学物質が含まれています。その中には64種類の発がん性物質が含まれています。

WHO(世界保健機構)の試算によると、2000年に日本でたばこが原因で亡くなった人は、男性9万人、女性2万4千2百人で、合計11万人に達し、日本人の疾病と死亡の大きな要因になっています。

たばこの煙に含まれるニコチンは依存性のある物質です。禁煙しようとする

とニコチンの濃度が低下し、吸いたい、集中できない、イライラする、怒りっぽくなる、強い眠気を感じるなど様々な禁断症状が現れます。

ニコチンの依存度を知ろう
 (TDSニコチン依存度テスト)
 テストは10問の質問で構成され、10問の「○」の合

問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、眠気、神経質、胃のむかつき、落ち着かない、脈が速い、集中しにくい、手のふるえ、ゆううつ、食欲または体重増加、頭痛)
問5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。
問8	タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっていても、吸うことがありましたか。
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

※(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

計で依存度を判定します。「○」が5個以上で依存度が高いといわれています。▽タバコの害からあかちゃんをまもりましょう

妊娠中の喫煙は、胎盤の異常や早産、流産などをおこしやすく、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦やあかちゃんのそばでの喫煙は乳児突然死症候群(SIDS)のリスクも高くなります。妊婦自身の禁煙はもちろんです。周囲の人は、妊婦やあかちゃんをまもりましょう。

▽禁煙するとどんないいことがあるの?
 一番に感じる禁煙のメリットは体力の回復です。タバコを吸うと大量の酸化炭素を吸入し、酸素の供給能力が低下します。タバコをやめると運動の時の呼吸が楽になるだけでなく、血行がよくなり顔、肌の色が明るくなります。お肌の状態が改善し化粧のりもよくなります。肌だけではなく全身若返りの効果が期待できます。

ご自身の健康のためにも禁煙をはじめませんか?
 (子育て・健康推進課)

くまの俳壇

広島俳句協会会長 木村 里風子 選

今月の俳壇賞

雑壇は四方に広し歴史雑

歴史的な重みのある雑壇が想像される。享保時代の雑壇であろうか。

俵 千恵子

入選作品

枝の間に鳥の巣みつけ子に告げる
 稜線に雲のかかりて木々萌ゆる
 潮引きて鳥居背に撮る年始かな
 藪椿夫の写真を飾りけり
 薄水を指で押しみて体感す
 あたたくき日和つづきに梅咲けり
 春昼に曾孫十人來たりけり
 連翹の咲いてほのかに香りけり
 「斯く」という一事だになく春の暮れ

進藤 幸美
 大杉 徳子
 林 世紀雄
 新田 竹美
 浜岡 麻美
 上丸 賢子
 住吉 孝子
 本田 信子
 仕切 晴治

初心者歓迎「俳句を大募集」

広報くまのでは皆さんからの俳句を大募集しています。初心者歓迎。どなたでもどうぞ(1人2作品まで)。住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上、5月20日(金)までに商工観光課必着でお願いします(今月から)。応募方法は不問。Eメールのタイトルは「短歌俳句係」。なお、俳句の応募作品について添削を希望される場合は、82円切手を同封もしくは持参してください。また、メール(パソコンメールのみ)での応募の方は、タイトルに「添削希望」を追記してください。添削原稿を返送します。

今回募集の俳句は広報くまの7月号に掲載予定です。

〒731-4292 熊野町中溝一丁目1番1号 商工観光課 (kankou@town.kumano-hiroshima.jp) ☎ 820-56002
 ※応募先が変わりましたのでご注意ください。

ゼロの日運動

「10・20・30の0のつく日」は家族でテレビゲーム・スマホを控え、くまどく及び家族のだんらんを通して家族の絆を深めましょう。

※広報「くまの」では、町民の皆さんの自宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。