

禁煙教室のお知らせ

「しもつけ健康21プラン」のアンケート調査によると、男性の喫煙者は43.2%、女性は15.4%で女性の喫煙率は栃木県の平均よりも高い状況にあります。たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存性をもたらし自分の意思の力だけで直すことは難しいと言われていきます。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか？

●実施期間

5月から7月までの3か月間(原則)

●対象者

喫煙者(喫煙本数が今までに合計100本以上、または6か月以上吸っていて、かつ、この1か月間に、毎日もしくは時々吸っている方で、禁煙の実行を希望している方)

●実施内容

保健師や管理栄養士が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じたアドバイス・禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーライザーを使い呼気中の一酸化炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、目標を設定し、まずは3か月を目安に行います。その後、個別の状況に応じて面接・電話等での相談を行います。

●費用 無料

●定員 10名程度

●申し込み締め切り

5月18日(金)

●初回指導

5月25日(金)・29日(火)

※希望の日をお選びください。

午前10時～正午

●場所 さらら館

●禁煙のメリット……

- 1～9か月：咳・息切れが改善する
- 1年：心臓の病気のリスクが半減する
- 5年：脳卒中のリスクが吸わない人と同じレベルになる
- 10年：肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。その他のがんになるリスクが低下する

●申し込み問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

平成24年度「よい歯のコンクール」参加者募集

このコンクールは、歯の健康が優れているお子さんや親と子を表彰することにより、むし歯予防や歯と口の健康についての正しい知識の普及啓発のため、実施されます。

参加ご希望の方は、次の応募の条件等をお読みになり、健康増進課へ申し込みください。(個別通知は行いません。)

●応募の条件

●親と子のよい歯のコンクール
平成23年4月1日から24年3月31日までの間に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児とその親(お父さん、お母さんのどちらでも参加できます)

●三歳児よい歯のコンクール

平成23年4月1日から24年3月31日までの間に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児

●審査方法

(1)第1次審査(5月)
市が審査(書類審査及び歯科診査)を行います。詳細は応募された方にご連絡します。審査結果については、後日、本人又は保護者にお知らせします。

(2)第2次審査(6月)

第1次審査で優秀な方について、県南健康福祉センターで歯科診査等を行います。

(3)第3次審査(7月上旬)

第2次審査で優秀な方について、歯科診査等を含めた県審査を行います。

●表彰

第2次審査及び第3次審査において、それぞれ優秀な方に対して表彰いたします。

●応募方法及び期限

所定の申込書にご記入のうえ、平成24年4月27日(金)までに健康増進課へお申し込みください。(郵送可)

申込書配付及び申し込み受付は健康増進課(さらら館)、健康増進課相談室(ゆうゆう館)で行います。

さらら館 健康増進課

月～金曜日 午前8時30分

から午後5時15分

ゆうゆう館相談室

火、木曜日 午前8時30分

から正午

健康増進課(さらら館内)

☎(52)11116

●問い合わせ先

健康増進課(さらら館内)
☎(52)11116

さらら館トレーニング室からのお知らせ

平成24年4月から利用時間を一部変更します。

①平日の午後の利用時間

変更後 午後2時から8時

(変更前 午後2時30分から8時30分)

②土日祝日の午後の利用時間

変更後 午後2時から6時30分

(変更前 午後2時から7時30分)

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひします。

講習会のお知らせ

4月の講習会は8日(日)午後0時40分から3時までです。

さらら館トレーニング室をご利用する場合は、講習会を受講してから利用開始となります。

●問い合わせ先

健康増進課

☎(52)11116

