

5月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：結い心センター

平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。

みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

法律相談

毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。） 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

行政相談

10日の14時から16時まで。電話相談がありますので、お急ぎの方はご利用ください。

《電話相談・きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。

◆川平保健指導所 12日、26日の10時～12時 ◆登野城漁港 11日9時半～11時半

◆伊原間保健指導所 8日、22日の10時～12時 ◆公設市場 ※お休み（次回6月14日）

◆市役所1階エレベーター前 11日14時～16時 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。

◆3～4か月児健診 20、27日 ◆3歳児健診 18日

◆9～10か月児健診 20、27日 ◆妊産婦・乳幼児保健相談 16日

◆1歳6か月児健診日 18日 ◆両親学級 10日、17日、23日、24日

◆2歳2か月児歯科指導 11日 ◆離乳食実習 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

禁煙について考えてみませんか？

石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 綾乃

5月31日は世界保健医療機関が定めた「世界禁煙デー」です。日本では厚生労働省が5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定め、様々な取り組みをしています。

「たばこが体に悪いことはわかる。」「やめたいけどやめられない。」と思っている方に少しでも前向きに禁煙を考えられるような情報を提供します。

禁煙することは、病気を防ぐ以外にも次のような「もったいない」生活を改善できるというメリットもあります。

5つの「もったいない」生活編

①喫煙により時間が奪われる

1本5分の喫煙でも15本で1日1時間以上の時間が奪われています。

禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができます。



②老けてみえる

ニコチンは、皮膚の血流を妨害し、顔色を悪くし、肌をきれいに保つビタミンCを破壊します。肌荒れ、肌の乾燥、しみやしわを増やします。



③たばこ代がかかる

たとえば1箱（20本入り）550円のたばこを、1日に1箱吸っている場合、たばこ代は1か月で約17,000円、1年で約20万円かかります。



④病気にかかりやすく、医療費や通院の時間がかかるたばこは万病の元といわれています。糖尿病やメタボリックシンドロームにもなりやすい。インフルエンザにかかりやすい。重症化しやすい（免疫力の低下）。

⑤家族も道連れにする

受動喫煙により家族も病気になりやすい。換気扇の下など家の中で吸う場所を配慮しても受動喫煙は完全には防ぐことはできません。親が喫煙すると子どもは、親が喫煙しない子どもに比べて、将来2倍から3倍喫煙しやすくなります。



出典）中村正和、稲田洋監修：禁煙ファースト通信

禁煙成功者の声

- ・以前より気分がよく、体が軽くなったような気がする。また金銭的に余裕がでてきた。（20代男性）
- ・サイクリング時の息切れや心臓の負担も軽くなった気がする。また時間にゆとりもできストレスを感じることも少なくなった。（50代男性）

禁煙するなら今がチャンスです！

たばこは依存性があるため、吸いたい気持ちが繰り返し沸いてきます。意思が弱いと諦めるのではなく、禁煙外来で禁煙・喫煙状況を話し対処法を学んだり、禁煙補助剤である貼り薬や飲み薬を利用することで「自力で禁煙するよりも楽に」禁煙できます。