

1	火	
2	水	
3	木	◎健康教室(体力測定)(角)
4	金	◎1歳6ヶ月児・3歳児健診(田) ◎健康教室(体力測定)(角)
5	土	
6	日	
7	月	◎母子手帳発行(角)
8	火	◎乳児相談(午前:7~8ヶ月児・午後:12~13ヶ月児)(角)
9	水	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(田)
10	木	◎3歳児健診(角)
11	金	◎健康教室(3B体操)(角)
12	土	
13	日	
14	月	◎母子手帳発行(田)
15	火	◎乳児相談(午前:7~8ヶ月児・午後:12~13ヶ月児)(田)
16	水	◎予防接種(ポリオ生ワクチン)(角) ◎健康教室(柴田先生)(角)
17	木	◎乳児健診(10ヶ月児)(角)
18	金	◎2歳児歯ッピー教室(角)
19	土	
20	日	
21	月	◎母子手帳発行(角) ◎予防接種(BCG・三種混合)(西)
22	火	
23	水	◎予防接種(BCG・三種混合)(田) ◎健康教室(気功体操)(角)
24	木	◎予防接種(BCG・三種混合)(角)
25	金	◎乳児健診(4ヶ月児)(角)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

【実施場所】(田)…仙北市田沢湖健康増進センター (角)…仙北市健康管理センター
(西)…西木保健センター (神)…仙北市就業改善センター
(桧)…桧木内地区公民館 (紙)…紙風船館 (西地)…西木地域センター

あなたは“依存症”になっていませんか!

最近では、公共施設・駅・レストラン・職場などで、禁煙・分煙のところが増えてきて、喫煙者にとっては、肩身のせまい思いをすることが多くなってきています。

それなのになぜ、喫煙者たちはタバコを手放さずして吸い続けるのでしょうか?

リラックスするため、かおりを楽しむため、タバコを吸っていると思っている人がいるでしょう。しかし、そのような人の中には、実は吸いたいから吸っているのではなく、吸わずにいられない「ニコチン依存性」の可能性があります。



あまり知られていない『ニコチンは依存性薬物』という事実!

タバコに含まれているニコチンという薬物は、実は麻薬やアルコールなどと同じ「依存性薬物」です。

血液中のニコチンが減ってくると、いろいろな症状があらわれて、集中力がなくなるといった症状があらわれて、タバコを吸わずにいらなくなるのが、なにより依存性を証明しています。

平成20年度は、メタボリック症候群対策の幕開けです。ニコチン依存症からの脱出を図りましょう!

禁煙のための ステップ6

- ①「禁煙開始日」を設定しよう!
- ②禁煙のメリットを思いえがこう!
- ③禁煙したい理由を書きだそう!
- ④まわりの人に、禁煙宣言をしよう!
- ⑤吸いたくなったら冷たい水を飲もう!からだを動かそう!
- ⑥それでも吸いたくなったら、“禁煙補助剤”を利用しましょう!(ニコチンパッチは医師の処方が必要です)

「ちょっと試してみようか!

くらの気持ちで
禁煙にチャレンジ
していきましょう!