

## 6月の休日急病当番医

日にち	曜日	当 番 医		診療科目	電話番号
		診療場所	医療機関名		
2	日	大岩医院(内海)		内科	62-0138
9	日	知多厚生病院 担当医：白井医院		内科	82-0395
16	日	(医)浜田整形外科・内科クリニック		整形外科・内科	82-5511
23	日	(医)大岩医院(豊浜)		内科・小児科	65-0184
30	日	知多厚生病院 担当医：榎原医院		内科・小児科	82-0395

◎受付時間は、午前9時～正午までです。都合により変更になる場合があります。

# 保健センター だより

健康・子育て課

☎82-1111(内線 283・287・289)

## 5月31日～6月6日は、禁煙週間です！

### 毎年5月31日の世界禁煙デーに始まる1週間を禁煙週間としています

#### ●知っていますか？たばこの健康被害

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類は発がん物質です。たばこを吸う人の死亡率は、吸わない人より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなる人は年間12～13万人と推定されています。

また、20歳より前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も寿命が短くなります。

他にも肺がんや呼吸器疾患の原因になるリスクもあります。

#### ●早く禁煙すればするほど寿命はとりもどせる！

40歳までに禁煙すると、循環器疾患や呼吸器疾患、がんなどによる死亡リスクが下げられます。3年未満の禁煙では約5年、10年以上の禁煙では10年寿命が延びると言われています。

何歳から禁煙を始めても遅すぎることはありません。少しでも禁煙を考えている方は、その時がやめ時です！



## 6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です！



#### ●いつまでも自分の歯で食べ、健やかな生活を！



生涯を通して自分の歯で食べ、健やかな生活を送るために、子どもの頃からのむし歯予防と歯周病予防が大切です。

#### ★健康な歯と口をつくるポイント★

##### ①歯の質を強くする

フッ素入り歯みがき剤の使用やフッ化物塗布が効果的です。

##### ②歯石除去

毎日の歯みがきの他に、かかりつけ歯科医院での定期健診も受けましょう。

##### ③生活習慣に気をつける

十分な睡眠とバランスの良い食事をしましょう。

##### ④禁煙

たばこは歯周病を悪化させます。

## 保健センターでの予防接種 日本脳炎 3歳から

日 程 6月28日(金曜日)

受付時間 午後0時30分～午後1時30分

場 所 保健センター

持ち物 母子手帳・予診票(当日保健センター受付にもあります)

通知対象者 【初回】令和3年5月～6月生 【追加】令和2年6月生

【第1期初回・追加】3歳以上7歳半未満まで 【第2期】9歳以上13歳未満まで

※次の方は手続きが必要です。保健センターまでご連絡ください。

①第1期・第2期それぞれ接種該当年齢までの期間が迫っている方 ②慢性的な病気等で服薬中の方

～接種する医療機関が町内、町外により手続きが異なります～

・町内の医療機関での接種を希望される方

電話による申請可能です。発行までに1～2週間程度かかりますので、お早めにご連絡ください。

・町外医療機関での接種を希望される方(かかりつけ医が町外医療機関の方)

広域連絡票の申請手続きが必要です。「母子手帳」「かかりつけ医療機関の診察券」をもって保健センター窓口へお越しください。



## 知多厚生病院での個別子宮 頸がん検診の実施曜日変更

7月より知多厚生病院での子宮頸がん検診の曜日が次のとおり変更となります。

6月末までの検診  
月・木の午後



7月からの検診  
月・金の午後