

## 第2期 健康日本21 とこなめ計画

### ●5月31日は「世界禁煙デー」です

WHO(世界保健機関)は、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指して、「世界禁煙デー」を定めています。

### ●たばこの煙は換気をしなくてもならない？

たばこの煙は、発生源の強さ、換気、空気清浄機の使用によって左右されますが、受動喫煙の煙が発生する速度が倍になると、濃度も倍になります。しかし受動喫煙の煙が除去される速度を倍にしても、濃度は半分にしかなりません。かえって意図せずに建物のその他の部分に煙を広げてしまう可能性もあるため、換気や空気清浄機の使用で受動喫煙を予防するのは大変難しいです。

### ●屋外やバルコニーなどでの喫煙は配慮が必要

屋外や住居・バルコニーなどの喫煙が禁じられていない場所でたばこを吸うときも、周囲の人に望まない受動喫煙を生じさせることがないように配慮してください。たばこの煙や臭いは近隣の迷惑になっている可能性があります。

この機会に、自分と大切な人の健康を守るため禁煙について考えてみませんか？



### 健康づくりに関する

### アンケート調査へのご協力をお願い

「第3期健康日本21とこなめ計画」を令和6年度に策定します。充実した計画づくりに役立てるため、アンケートを実施します。



◀アンケートはこちらから  
※5月31日(金)まで

問合せ

健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



## 市民病院だより 令和6年度健康教室のご案内

(予約不要・参加費無料)



### ■糖尿病教室

【会 場】 市民病院 とこなめホール

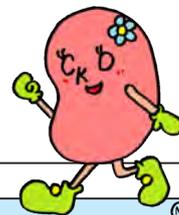
【時 間】 14:00~15:00

	開催日	内容
1	5月14日(火)	糖尿病とは(治療を含めて) 糖尿病の検査
2	6月13日(木)	食事療法の基本と応用 運動療法 (運動ができる服装でお越しください。)
3	7月11日(木)	薬物療法(内服薬とインスリン) 歯周病
4	8月8日(木)	神経障害 網膜症 腎症
5	9月12日(木)	常滑地域の糖尿病の現状と予防活動 日常生活の注意点と予防

### ■慢性腎臓病(CKD)教室

【会 場】 市民病院 とこなめホール

【時 間】 14:00~15:00



	開催日	内容
1	4月25日(木)	腎臓の働き 慢性腎臓病とは CKD分類・症状
2	5月23日(木)	CKDの原疾患 早期発見・予防 腎臓の検査
3	6月27日(木)	抹消動脈疾患(PAD) 高血圧・心臓病
4	7月25日(木)	食事療法 薬物療法
5	8月22日(木)	日常生活の注意点 医療費・保険制度 運動の注意点
6	9月26日(木)	腎代替療法、透析の仕組み、透析と生活 透析患者・家族の実際の声

市民病院  
CKD 普及マスコット  
ジーンちゃん

問合せ 市民病院管理課 ☎35-3170 FAX34-8526

予防接種のおはなし



〈定期予防接種の注意事項〉

すべての乳幼児定期予防接種は、市内指定医療機関での個別接種(要予約)となります。母子健康手帳・予診票を持参して、接種当日はお子さんの健康状態がよくわかる保護者が付き添ってください。予診票は、母子健康手帳の交付時に保健センターで配布します。小中学生で受ける予防接種は、市内の学校から原則4月に通知します。

共通

予診票がお手元がない場合は、母子健康手帳を持参して保健センターに来所してください。  
※詳細は市ホームページを確認してください。 問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



母子保健



- 乳幼児健診 3~4カ月児、1歳6カ月児、3歳児
- 歯科健診 2歳児、2歳6カ月児 ※対象の人には、案内を送付します。
- 教室・相談 パパママセミナー、マタニティ・おっぱい相談、離乳食講習会、赤ちゃん相談(要予約、先着)

※日時などはQRから確認し、希望者は、事前に問い合わせてください。

※赤ちゃん相談は時間帯を分け、少人数で実施します。  
問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



休日のお医者さん

診療時間 9:00~12:00

受診前に体温を測定し、発熱または風邪症状のある場合は必ず電話をしてください。

当番日	当番医
3日(祝)	たけだ内科クリニック(北条) ☎84-8683
4日(祝)	たてやまクリニック(小倉町) ☎89-0166
5日(祝)	常滑いきいきクリニック(陶郷町) ☎36-1122
6日(休)	常滑眼科クリニック(字折戸) ☎34-8899
12日(日)	瀧田医院分院(陶郷町) ☎36-2111
19日(日)	鷹津内科・小児科(虹の丘) ☎34-6655
26日(日)	伊紀医院(大野町) ☎43-5211

※都合により変更になる場合があります。

子育て相談

相談名	予約	日時	場所	問い合わせ
こどもの健康	—	随時(電話相談)		健康推進課 ☎34-7000
子育て一般	要	月~金曜日 9:00~17:00	子育て支援課	家庭児童相談室 ☎47-6156
母子・父子	要	月~金曜日 10:00~16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎47-6150
Eメール子育て	—	随時(メール相談) kosodate@city.tokoname.lg.jp		子育て支援課 ☎47-6150



— Tokoname Acupuncture —

とこなめ鍼灸接骨院

首・肩・腰など  
からだの不調でお悩みの方ご来院ください!

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	×	○	○	○	▲	○
15:00~20:00	○	○	×	○	○	○	▲	○

【休診日】水曜日 ▲日曜日は9:00~15:00まで

予約優先制

☎0569-76-0262

〒479-0837 常滑市新開町 3-103-2



外壁・屋根塗装専門店



塗装の国家資格

一級塗装技能士在籍

知多半島地域密着

創業53年目!

ご相談無料 診断無料 お見積り無料

半田市宮本町 5 丁目 302-5

☎0800-200-2875

こちらから

