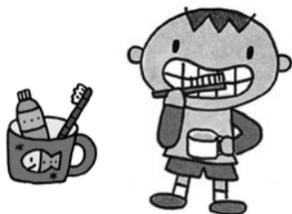


Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121
FAX (93) 2422

ストップ! ザ・むし歯

12月2日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。



- | | |
|------------|--------|
| 五十嵐大騎 | 伊藤 茉宏 |
| 加藤向日葵 | 川口 愛琉 |
| 岸川 和瑚 | 久我 紫織 |
| 高山 璃未 | 竹内 啓悟 |
| 月 イブラヒムシャー | |
| 塙 斗玖 | 前林 明希 |
| 三橋 颯己 | 横田 かずま |
| 吉村 元秀 | 黎 美依 |

<五十音順・敬称略>

2月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になってから受けてください。
なお、詳細は個別に通知します。
※契約医療機関への予約が必要です。

- B型肝炎・ヒブ・小児用肺炎球菌 平成28年12月生まれ
 - BCG・4種混合 平成28年11月生まれ
 - MR (麻しん・風しん混合)・水痘 平成28年1月生まれ
 - 日本脳炎 平成26年1月生まれ
- ☎健康推進課保健指導班

ベビーマッサージ教室 & ママヨガ教室

日程…2月16日(木)
時間…①午前9時45分～
②午前10時45分～
※兄弟姉妹と一緒に参加するときは①に申し込んでください。
場所…保健センター3階 (すこやかセンター内)
対象…平成28年8月～10月生まれの乳児と保護者
講師…戸村恵理さん(助産師)
定員…各時間15組程度
持ち物…母子健康手帳、バスタオル
費用…1組500円
申込み…電話で予約
☎・申込先 健康推進課保健指導班

特別整理期間のため休館します

市立図書館では、2月20日(月)～25日(土)までの間、所蔵資料の在庫確認や修理などのため、休館になります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 期間中の返却は…
- 本の返却⇒本館、浩養小市民図書室、北部コミュニティセンター内のブックポストを利用してください。
- 視聴覚資料(DVD、CD、紙芝居など)の返却⇒開館時に図書館カウンターへ返却してください。

Toshokan Net **とじょかんわっと**

富里市立図書館 ☎ (90) 4646
(午前9時30分～午後5時15分)
https://www.library.tomisato.chiba.jp/

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時
※金曜日は午後7時まで
☐…休館日 ★…映画会
◆…おはなし会 ●…親子おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			★			◆
5	6	7	8	9	10	11
			●			◆
12	13	14	15	16	17	18
			★			◆
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)
こわ〜い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろい話をたくさんよいしてお待ちしています!

親子おはなし会

毎月第2水曜日(今月は第3水曜日)午前10時から30分程度、図書館ボランティア「もりのなか」による乳幼児対象のわらべ歌を中心とした、おはなし会を行っています。親子で一緒に楽しみましょう。

返却期限を守りましょう

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか? 図書館の資料は市民の大切な財産です。

2月の映画会

- 場所 2階AVホール
- 定員 各回とも先着80人

日時	内容
1日(水) 午後2時～	ミッキーマウス ミッキーの消防隊【62分】 アニメーション映画
15日(水) 午後2時～	人生、いろどり 2012年公開【112分】 出演 吉行和子、富司純子、中尾ミエ ほか

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

健康 とみさとコラム No.11

隔月連載企画

COPD (慢性閉塞性肺疾患) 編 たばこ深い関係があるCOPD～禁煙することから始めましょう～

No.7で喫煙について掲載しましたが、COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、まさに喫煙と深く関係する疾患です。COPDは、有害な空気を吸い込むことによって、気管支や肺胞などに障害が生じる進行性の病気です。これまで慢性気管支炎や肺気腫と言われていた疾患もCOPDに含まれます。COPDを予防するための知識を深めましょう。

☎健康推進課予防班 ☎ (93) 4121

COPDの原因は? その影響は?

実は、COPDの原因の約9割は、喫煙です。そのため、別名「たばこ病」とも呼ばれています。そして、日本における死因順位のうち、10位がCOPDであることが分かっています(平成27年人口動態統計)。
また、COPDの治療で受診している人の約3分の2が男性であり、そのうえ、長期間喫煙することや加

齢などから、高齢者にも多い病気です。さらに、最近では妊娠中の喫煙の影響が成人後の発症に関わると考えられています。肺はおよそ22歳で成長と機能のピークを迎えます。妊婦の喫煙で、胎児期に肺の成長が妨げられると、このピークが低くなり、将来COPDを発症しやすくなります。

COPDの症状

- 慢性的な咳や痰が続く
 - 呼吸をするとゼーゼー、ヒューヒュー音がする
 - 息切れしやすい など
- 長期間喫煙をしている人や以前喫煙をしていた人は、症状が1つでも該当したら医療機関の受診をおすすめします。

COPDの予防と治療

COPDの予防と治療は「禁煙」が基本です。
禁煙を実行したうえで、薬などによる治療を受けましょう。
風邪やインフルエンザに感染することで急激に症状が悪化する場合がありますので、日頃から体調管理に気をつけましょう。

禁煙のススメ～今こそ禁煙しよう～

禁煙治療は、全国で約22万人(厚生労働省2011年患者調査)が受けていますが、推定では500万人以上の方が適切な治療を受けていないと言われています。

また、禁煙治療は一定の条件に該当すれば保険適用になります。

治療期間は約3ヶ月間! まずは行動に移しませんか?

費用は多少前後しますが、約1～3万円程度です。タバコは1箱およそ400円かかるので、禁煙治療に2万円かかるとすると、タバコ50箱分の値段で禁煙できるということになります。

市内にも禁煙外来がある医療機関はありますので、禁煙に興味のある人は健康推進課に問い合わせてください。また、家族や周りの人に禁煙治療に取り組みたい人がいれば、ぜひ勧めてください。