



## 喫煙が及ぼす健康への影響を知り、禁煙をすすめよう! ＜世界禁煙デー 5月31日 禁煙週間5月31日～6月6日＞

喫煙は、肺がんを含む多くのがん、循環器疾患(心筋梗塞など)や呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患(COPD)など)、歯周疾患、その他さまざまな病気や健康障害の原因となっています。喫煙者の健康への悪影響や、受動喫煙による健康への悪影響も明らかになっています。未成年者への喫煙防止、禁煙指導や公共施設内受動喫煙防止対策の推進など、地域ぐるみで取り組むことが大切です。

### ○受動喫煙を避けましょう

副流煙には、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも多くの有害物質が含まれています。特に妊婦や赤ちゃん、子どもたちが副流煙を本人の意思に関係なく吸うこと(受動喫煙)で、流産や早産、乳幼児突然死症候群や気管支喘息など多くのリスクが高まります。

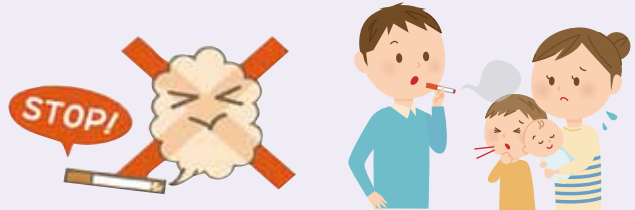
受動喫煙から家族を守るためにも、喫煙者に禁煙をすすめましょう。

### ○あきらめずに禁煙しましょう

禁煙には関心があっても、あと一步が踏み出せなかったり、途中で挫折してしまうこともあります。一度で禁煙できなくても、何度か挑戦することで成功できることがあります。1人での禁煙が難しいときは、禁煙外来や禁煙補助剤を利用するなど、自分に合った禁煙の方法を見つけましょう!市保健センターでは6カ月以内に禁煙したいと思っている人を対象に、禁煙サポートを実施しています。

### ○禁煙にはメリットがいっぱい

- ・周囲の人が受動喫煙を受けるリスクがなくなる
- ・味覚や嗅覚がよくなる
- ・歩行が楽になる
- ・痰や息切れが改善する など



## 新しい事業が スタートしました

## 新生児聴覚検査(4月1日開始)

- 対象者 4月1日以降に母子健康手帳の交付を受けた新生児(生後3カ月以内)
- 場所 県内の分娩可能施設
- 内容 新生児聴覚スクリーニング検査(自動ABR)
- 無料 (妊娠届出時に配布される母子保健ガイドブック中の受診券を利用してください。)

## 産後ケア事業(4月1日開始)

市では、産後のお母さんと赤ちゃんの生活を応援します。出産後の、赤ちゃんとの生活がスムーズにスタートできるよう、助産所で赤ちゃんの世話や授乳について教わるができます。

- 対象者 市内に住所があり、出産後6カ月未満の産婦とその乳児で、保健指導の必要な人
- 申請先 市民部保健課健康づくりグループ
- 申請書類 利用申請書、母子健康手帳
- 内容 母体のケア、乳児のケア、育児相談、授乳指導、沐浴指導など



### ケアの種類と自己負担

種類	利用上限	自己負担額 ※	食事
宿泊型	最大7日まで	7,000円/日 (※入所・退所日も1日とする)	1日3食
デイサービス型 (日帰り)	最大7日まで	3,000円/日	1日1食

※課税状況により軽減免除があります。

### 利用施設

		デイサービス型	宿泊型
みよし助産師相談室	市内	○	—
ぼっこ助産院	高松市	○	○
松本助産院	高松市	○	○
いけぞえ助産院	綾川町	○	—