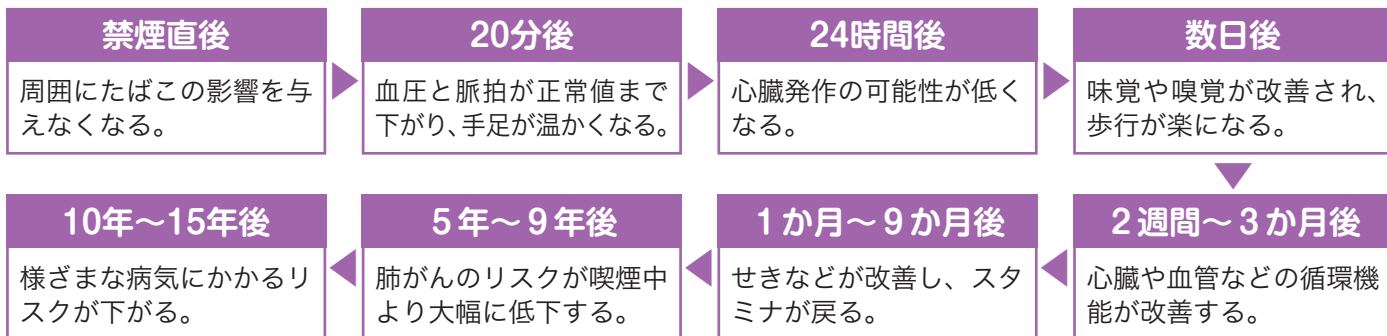




5月31日 世界禁煙デー

●禁煙の効果



出典：厚生労働省e-ヘルスネット

●加熱式たばこの危険性

加熱式たばこも紙巻きたばこと同様にたばこ葉を使用していて、喫煙した際の呼吸にはニコチンをはじめ、人体に悪影響をおよぼす有害物質が含まれています。紙巻きたばこから加熱式たばこに切り替えたからといって、禁煙したことにはなりません。

●禁煙のメリット、禁煙外来の受診

1箱600円のたばこを毎日1箱ずつ、1本5～6分で吸った場合、1年でたばこにかかる費用は約21万円、喫煙時間は約720時間(30日)になります。

このお金と時間があれば、自分や家族のために様々な体験ができるはずです。禁煙するときは、禁煙外来による医師からのサポートを受けることもできます。自分や家族の幸せのために一歩踏み出しましょう！

栄養相談会開催

生活習慣を見直す機会として管理栄養士による個別栄養相談会を開催します。

最近、体重の変化が気になっている方や食生活を見直したいと感じている方、どなたでも気軽にご参加ください。当日は、体組成計測定も行います。

とき 5月9日 10時～11時30分

ところ 保健センター

無料相談会のお知らせ

こころの相談会	
相談内容	こころの健康に関すること ※会場へ来ることが難しい場合は、相談時間に電話での相談もできます。
開催日	5月27日
相談員	臨床心理士 濱田 拓氏
相談時間	13時～16時 相談者1組に対し、1時間程度
会場	保健センター
申込方法	原則、予約制ですが、当日の申し込みもできます。なお、当日の場合は順番によりお待ちいただく場合があります。

巡回献血にご協力ください！

▼実施地域
山本地区

▼受付日時と会場
5月14日
10時～11時20分
保健センター

13時～13時40分
特別養護老人ホーム
もりたけ

14時15分～16時
山本地区拠点センター

広告 冬服さん大募集! GWはカネクリへGO

これからの季節はカビや虫喰いに注意!
和服の技術を生かし、ハイブランドも好評受付中



カネコクリーニング

三種町浜田字上浜田236-1 TEL・FAX 85-3578

QRコード決済 くらし応援商品券OK HP カネコクリーニング 検索 ボチッ

LINE、facebookに友だち追加しておトクをgetしてね