

「世界禁煙デー」をきっかけに、禁煙にチャレンジしてみませんか

問 保健課 保健業務班

☎773・6811



5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」、5月31日(水)～6月6日(火)は「禁煙週間」です。

喫煙は多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

喫煙による本人・周囲への影響

がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、脳卒中、心筋梗塞、乳幼児突然死症候群(SIDS)など

禁煙のコツ教えます！

1. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状(喫煙欲求、眠気、イライラ、頭痛、だるさなど)が現れ、14日目頃まで続きます。たばこの代わりになるものを事前に考えておくと、急な喫煙欲求にも対処が可能です。

対処法の一例 ガムを噛む、歯を磨く、深呼吸をする など

2. 禁煙治療を受けよう！

たばこに含まれるニコチンは、麻薬やアルコール以上に依存性が高い薬物です。禁煙できないのは、自分

の意思が弱いせいではありません。

新潟県内には、健康保険を使って禁煙治療が受けられる医療機関があります。カウンセリングや生活指導といった精神面での禁煙サポートや、ニコチンガム・ニコチンパッチを使用したニコチン置換療法などの治療が行われます。

※ニコチンガムやニコチンパッチは薬局でも購入可

参考・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

厚生労働省 受動喫煙対策に係るコールセンター

☎0120・357・285

HIV・エイズ検査を実施しています

問 南魚沼地域振興局 健康福祉

環境部 医薬予防課 相談電話

☎770・0121

毎年6月1日～7日は、HIV・エイズ検査普及週間です。

HIVはエイズの原因になるウイルスのことです。HIVウイルスは主に性行為によって感染します。感染に気づかず、治療が遅れると、エイズの発症につながります。感染しているかどうかは、血液検査で確認することができます。性行為を通じて大切なパートナーに感染させる恐

れもありますので、不安のある人は、HIV検査を受けることをお勧めします。

日 毎週火曜日の午前、毎月第2火曜日の夕方(祝日を除く)

会 南魚沼地域振興局 健康福祉環境部

費 無料

内 匿名でHIV検査を実施しています。希望日の前日までに電話にて予約をしてください。

第19回南魚沼市長杯ジュニアジャンプ大会出場者募集

問 甲生涯スポーツ課

☎773・6630

今年で19回目を迎える伝統ある大会を、初心者でも挑戦しやすい五日町シヤンツェで開催します。広大な南魚沼の自然を躍動する選手の勇姿を、ぜひご覧ください。

日 6月18日(日)

会 市営五日町シヤンツェ

(スモールヒルKⅡ25)

種目 スペシャルジャンプ

組別

男子の部…小学1～4年生、小学5

・6年生、中学生

女子の部…小学生、中学生

カレッジスタートの部…高校卒業後

スキージャンプ競技を始めた大学

生(新設)

費 1人1,000円(いかなる場合も返金しません)

日 5月31日(水)

他 選手はヘルメットを着用し、ジャンプスキーを使用してください。

当日は観客用駐車場を設けませんが、ご了承ください。

第2期ベビーマッサージ教室

問 公益財団法人南魚沼市文化スポーツ振興公社 スポーツ振興係

ディスプレイ南魚沼

☎773・6620

スポパラ

☎773・3210

赤ちゃんとの肌の触れ合いを実感し、親子の絆を深めよう。

日 6月1日・15日・22日・29日、7

月6日すべて木曜日

午前10時30分～正午(全5回)

対 生後2か月～ハイハイ前の乳児と

母親

定 8組(先着順、最少催行4組)

費 【会員】新規…無料

【一般】4,500円(会員…一

般ともに別途材料費500円)

受付 5月16日(火) 午前9時～

※講師が赤ちゃんに直接触れることはありません