

スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!毎月22日は禁煙の日

禁煙推進学術ネットワークのスローガンです。禁煙したくてもできずにいた方、22日をきっかけに、ご自身のため、また周りの方々の健康のために禁煙を始めてみませんか?喫煙の危険、禁煙するために大切なことなど考えてみましょう。令和5年度に都祁保健センターでは集団健(検)診の禁煙相談や都祁中学校への禁煙教室を行いました。



奈良市都祁保健センターだより
令和6年度(4~6月)第1号

ホントはやめたい?都祁・月ヶ瀬の集団特定健康診査アンケートより

令和5年度の集団特定健康診査受診者における喫煙率は11.7%(受診者325名のうち38名が喫煙)でした。そのうち97%は喫煙歴20年以上で、約半数は20本以上吸われています。

禁煙の意思なし、いつかはしようと考えている方の半数以上は「ストレス発散が必要」と答えています。一方で、15.8%は半年以内には「健康のためにやめたい」と思われています。



ご存じですか?禁煙外来、禁煙薬局

やめたいと思いついたときに、どのような方法で禁煙に取り組めますか?一人で禁煙と向き合うより、専門家や禁煙経験者、家族など伴走してくれる人がいると心強いですよね。

奈良市では禁煙支援医療機関や禁煙支援薬局があります。奈良市のホームページにお役立ち情報が記載されています。

ぜひ右のQRコードよりご覧ください!



禁煙のコツ・禁煙治療について



禁煙を希望する方へ

◆計算してみよう!たばこ代◆

1箱 円 × 箱 × 12か月 = 円

あなたが買っているたばこの値段 1か月あたりに購入する数 禁煙すれば年間これだけのお金が節約できます!

誰が健康な未来を決める!?都祁中学校禁煙教室アンケートより

12月7日に都祁診療所、奈良市医療政策課と一緒に都祁中学校にて禁煙教室を行いました。

服部医師からは「正しい知識を得て、自分で考えて選択できるオトナになろう」とメッセージを込めた講話をしていただきました。また保健センターからは「たばこをすすめられたらどうする!?'と実際の断り方のロールプレイを行い、以下のアンケート結果やメッセージなどがありました。

【禁煙教室のアンケート結果】

「たばこを吸わない自信がある」85%
「ご家族に喫煙者がいる」50%
「喫煙者に禁煙をすすめる」約30%

【禁煙を勧める時のメッセージ】

「早く死んで欲しくない」
「健康でいて欲しい」
「お金の無駄だから」



令和4年5月国立がん研究センター調査でも「たばこを吸ってみたいと思ったきっかけ」が「家族がたばこを吸っていて、たばこが身近にあったから」が最も多く52%でした。孫や子どものために禁煙に取り組んでみませんか?都祁保健センターも応援します!



令和6年4月1日発行
奈良市都祁保健センター
☎0743-82-0341
月ヶ瀬健康相談室
☎0743-92-0480

がん検診
愛する家族への
贈りもの
がん検診
めざせ受診率50%超

健康づくりのために相談してみたい方へ。

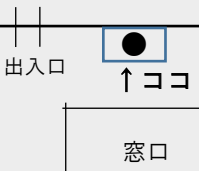
お気軽にどうぞ 毎月の健康相談

血压 健診結果 禁煙 減量 食生活 アルコール など (要予約)
気になる健診結果等をお持ちください。

○奈良市都祁保健センター
4月18日(木)・5月16日(木)
6月20日(木)

○月ヶ瀬健康相談室
(月ヶ瀬行政センター内)
4月26日(金)・5月24日(金)
6月14日(金)

◎月ヶ瀬健康相談室では、毎月の保健師による健康相談日(要予約)を行政センター窓口に掲示しています。掲示日以外でご希望の場合は要相談。



胃・肺セットがん検診のお知らせ

都祁保健センターで胃・肺セットがん検診を7月に実施予定です。

日時は6月号しみんだより又はホームページをご確認ください。

※申込先が健康増進課(☎0742-34-5129)に変更されていますのでご注意ください。

※7月実施分の申込受付期間

6月3日(月)午前8時30分から
6月20日(木)午後5時15分まで



令和6年度も、奈良市都祁保健センターと月ヶ瀬公民館にて、8月・10月・11月に集団特定健診・胃・肺・大腸がん検診の実施を予定しております。詳細については第2号の保健センターだよりでお知らせします。

<申込・問合せ> 奈良市都祁保健センター ☎ 0743-82-0341 月ヶ瀬健康相談室 ☎ 0743-92-0480

★奈良市ホームページの奈良市都祁保健センターのページ

奈良市都祁保健センター

にアクセスしてください★



子育て関連情報

妊娠・出産・育児を切れ目なくサポート！

春の陽気の訪れとともに新年度がスタートしました。今年度も保健師・管理栄養士による相談を実施しています。

お子さんの年齢に応じた事業へも、親子でぜひご参加ください！

※感染症の蔓延状況や悪天候等で、中止・延期となる場合があります。

妊婦さん・0歳児さんへ



妊婦さんとママとパパと 赤ちゃんの交流会

妊婦さんも、ママもパパも赤ちゃんも！
妊娠・出産・育児に関する情報交流や親子手遊びを
通じて、みんなが笑顔になる楽しい時間です♪
ぜひご参加ください！

▶日時 6月21日(金) 10:30~12:00

- ▶内容 妊娠・出産・子育ての情報交流、親子遊び
- ▶場所 子育て広場りーべるず(奈良市都祁福祉センター内)
- ▶対象 妊婦さんとその夫及び1歳児未満のお子さんとその保護者
- ▶申込み 開催日の1週間前までに、子育て広場りーべるず
又は奈良市都祁保健センターまで



0~3歳児さんへ



すこやかキッズ 1・2・3

子どもの健やかな成長を願い、0~3歳児の親子同士の
『であい・ふれあい・まなびあい』の場です。
就園されているお子さんも参加できます。

▶時間 10:15~11:30

(①9:30~10:15まで/②11:30~45まで会場を開放し
ています。①は計測可)

▶場所 奈良市都祁保健センター

▶持ち物 母子健康手帳 お子さんに必要なもの

▶申込み 開催日1週間前までに都祁保健センター、
または月ヶ瀬健康相談室へ。

▶その他 当日午前7時までに、奈良市・宇陀市・山
添村での警報発令時は中止。

開催日	テーマ・内容
4月17日(水)	★「イヤイヤ期の上手な付き合い方」 ・プチ講座「イヤイヤ期の対応方法」 ・絵本の時間
6月7日(金)	★「オムツとトイレのおはなし」 ・プチ講座「子どもの発達とトイレトレーニングについて」 ・ふれあい遊びの時間
8月1日(木)	★「おいしさ発見！げんきのもと」 ・プチ講座「こどものおやつ」 ・おやつの試食 ・パネルシアター劇
11月15日(金)	★「キラキラ歯っぴい」 ・プチ講座「こどものむし歯予防」 ・パペット劇
3月4日(火)	★「食べて、遊んで、げんきっ子」 ・プチ講座「こどものごはん」 ・おやつの試食 ・親子遊びと絵本の時間

妊婦・出産・育児の総合相談窓口を開設しています。

妊娠・出産・育児の相談(要予約)

○奈良市都祁保健センター

4月10日(水)・5月8日(水)・6月12日(水)・7月10日(水)
いずれも14~16時

○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)

4月11日(木)・5月16日(木)・6月6日(木)
・7月4日(木) いずれも14~16時

上記以外の日も、相談は可能です。



・都祁保健センター：月~金 時間 8:30~17:15

・月ヶ瀬健康相談室：月~金 時間 9:00~16:30

巡回相談(予約不要)

妊娠・出産・育児についてお気軽にご相談ください。

○興東公民館 4月9日(火)10時~11時半

○柳生こども園 5月16日(木)9時半~11時

○田原公民館 5月22日(水)10時~11時半

○月ヶ瀬福祉センター 5月24日(金)10時~12時



ちょこっとベジタブル クッキング

「食事をおいしく作りたい」「簡単にできる季節の料理を知りたい」「カラダ
にいい料理って何だろう」と思っている子育て中のママにお知らせです。
りーべるずの中で、ママたちと一緒に季節の野菜を使った簡単な一品
料理を作ってみませんか？管理栄養士による栄養のミニ講座と食育ボ
ランティア ラディッシュの会のおいしいレシピの紹介をします。料理の疑
問にもお答えします。

▶日時 5月30日(木) 10:30~11:30

▶内容 栄養ミニ講座
キャベツとじゃがいものチーズ焼き 試食

▶場所 子育て広場りーべるず(奈良市都祁福祉センター内)

▶持ち物 エプロン 三角巾 マスク お茶(水分補給)

▶対象 未就学児の保護者(託児あり)

▶申込 開催日の1週間前までに、子育て広場
りーべるず又は都祁保健センターまで



<申込・問合せ> 奈良市都祁保健センター ☎ 0743-82-0341 月ヶ瀬健康相談室 ☎ 0743-92-0480

★奈良市ホームページの奈良市都祁保健センターのページ

奈良市都祁保健センター

にアクセスしてください★

