

# 5月31日~6月6日は禁煙週間

現在受動喫煙は、飲食店で40%以上、職場では30%以上で発生しており、日本における受動喫煙による年間死亡者数は、約15,000人とされています。

そのなかでも、肺がん、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞など)、脳卒中(脳出血、脳梗塞など)、小児喘息、乳幼児突然死症候群のリスクが上がるのが確実とされています。また、においなどにより鼻への刺激や不快感も与えてしまいます。

市では、「受動喫煙のない社会を!」のロゴマークのシール・マグネットを配布しています。また、両親学級に参加されるパパに、肺チェッカー体験と受動喫煙に関する情報提供も行っていきます。禁煙の相談やロゴマ

ーク・シールの配布などに関することは、下記へ問い合わせください。  
☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

喫煙には**リスク**がたくさん!

肺がん・食道がんなど

動脈硬化の進行による心疾患・脳卒中

高血圧・脂質異常症・糖尿病をはじめとした生活習慣病



受動喫煙防止ロゴマーク

## 受動喫煙防止対策

現在、改正健康増進法、東京都受動喫煙防止条例などにより、多数の人が利用する公共的空間などで受動喫煙防止対策が進められています。

7月1日からは学校・病院・行政機関などの屋内完全禁煙(改正健康増進法)、9月1日からは学校の完全敷地内禁煙(屋外を含む)、飲食店の喫煙場所の有無について店頭表示義務化(都条例)が始まります。

◆市民の皆さん……喫煙や受動喫煙による健康への悪影響について、理解を深め、他人に受動喫煙をさせないように努めましょう。

◆保護者の方……受動喫煙による子どもの健康への悪影響を未然に

防止するよう努めましょう。  
◆喫煙される方……「喫煙できる場所」で喫煙する際は、受動喫煙を生じさせることがないように周囲に配慮しましょう。

◆施設の管理者の方……施設内に喫煙場所を定める際は、受動喫煙をさせない場所に設置するよう配慮しましょう。

【受動喫煙防止対策や条例などに関する問合せ】☎0570-069690(祝日・年末年始を除く月~金曜日の午前9時~午後5時45分)

### 清瀬市版ネウボラ



# スマイルベビーきよせ

妊娠から出産・子育て期にわたる切れ目のない支援を目指し、平成29年度より清瀬市版ネウボラ「スマイルベビーきよせ」を実施しています。これまでの母子保健事業に加え、お母さんの心配ごとに寄り添い、一人ひとりに合ったサポートを提案するための事業です。☎健康推進課母子保健係☎042-497-2077



### 妊娠中 スマイルベビー妊婦面接

- 妊娠届出時にすべての妊婦さんを対象に保健師などの専門職が面接をします(30分程度)。妊娠中の悩みや不安、産後の心配事などの相談をお受けします。面接終了時には育児パッケージをプレゼントします。
- 対 妊娠の届出をされた方
- ※松山・野塩出張所で届出をされた方は、後日面接をします。



### 妊娠中 プレママ準備クラス

助産師が母乳育児や出産に向けての相談をお受けします。また、お友達作りとしてもぜひご参加ください。先輩ママからのアドバイスも聞けます。☎参加時に妊娠20週以降の方。先着10人 ☎5月20日(月)午後1時30分~3時30分(受け付けは午後1時10分~) 場健康センター ☎母子健康手帳、子どものお出かけグッズ(保育利用時のみ) ☎電話で健康推進課母子保健係☎042-497-2077 ※保育あり(先着4人、就学前まで)。



プレママ準備クラス

### 産後1か月~7か月未満 ママヨガクラス

産後ヨガや他のママとの交流を通じて、気持ちや身体をリフレッシュしませんか。助産師への育児相談、産後の身体やこころの変化のご相談もお受けします。☎参加時に生後1か月から7か月未満の乳児とママ。先着10組 ☎6月14日(金)午前10時~正午(受け付けは午前9時30分~) 場健康センター ☎母子健康手帳、大きめのバスタオル、子どものお出かけグッズ、動きやすい服装 ☎5月15日から電話で健康推進課母子保健係☎042-497-2077 ※保育あり(先着4人、就学前まで)。



ママヨガクラス

### 産後1か月~1年未満 ニコニコ親子クラス

保健師への育児相談、足型アートを実施しています。また、手軽に作れるおやつを管理栄養士が紹介します。今回のテーマは「梅雨」を予定しています。☎参加時に生後1か月~1歳未満の乳児とママ。先着10組 ☎6月7日(金)午前10時~正午(受け付けは午前9時40分~) 場健康センター ☎試食費100円(試食はママ用です) ☎母子健康手帳、ハンドタオル、子どものお出かけグッズ、母子ともに汚れてもよい服装 ☎5月15日から電話で健康推進課母子保健係☎042-497-2077 ※保育あり(先着3人、就学前まで)。



ニコニコ親子クラス

### 産後1か月~7か月未満 すくすく赤ちゃんクラス

助産師が授乳相談をお受けします。当日は他のママや同日開催しているプレママ準備クラスへ参加の妊婦さんとの交流を行います。☎参加時に生後1か月から7か月未満の乳児とママ。先着5組(同日開催するプレママ準備クラスに参加できる方) ☎5月20日(月)午後1時30分~3時(受け付けは午後1時10分~)。プレママ準備クラスへの参加は午後3時~3時30分 場健康センター ☎母子健康手帳、子どものお出かけグッズ ☎電話で健康推進課母子保健係☎042-497-2077 ※保育あり(先着4人、就学前まで)。



すくすく赤ちゃんクラス

### 募集 健康への意識を高めませんか? 美しくウォーキング事業参加者募集

「美しく」「正しい」歩き方を学ぶことで、体の健康状況や生活習慣を振り返り、健康への意識を高めることを目的とした事業です。先着50人程度。

☎5月~12月(7月下旬~8月を除く)の毎週火曜日午前10時~11時30分(集合は午前9時45分)、全20回 場集合=アミュー前、解散=明治薬科大学内。第1回のみオリエンテーションがあるため、市民体育館集合 ☎石井文由氏(明治薬科大学セルフメディケーショ

ン学研究室教授) ☎下宿地域市民センター☎042-493-4033



台田運動公園をウォーキング(一昨年の第1回目の様子)