

めざせ！受動喫煙ゼロ

受動喫煙防止対策強化を目的とした健康増進法改正により、ほとんどのお店や事業所などの施設は、原則屋内禁煙です。

受動喫煙とは、たばこ(加熱式たばこを含む)から発生した煙や蒸気にさらされることです。たばこを吸わない人の健康にも影響がある受動喫煙を防ぐためのルールを守りましょう。

- ▷ 現在、ほとんどのお店が原則屋内禁煙です
- ▷ 屋内での喫煙は、標識のある場所でのみ可能です
- ▷ 20歳未満の方は、屋内・屋外に関わらず、すべての喫煙エリアで立入禁止となります

<望まない受動喫煙を防ぐために>

- ▶ 喫煙をする際は、屋外や家庭であっても、受動喫煙を生じさせないよう周囲の状況に配慮しましょう
- ▶ たばこを吸う人も、吸わない人も、受動喫煙による健康への影響を理解しましょう
- ▶ 保護者等は、20歳未満の受動喫煙防止に配慮しましょう

詳しい情報はこちらへ
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙

検索

スポーツの秋！運動教室に参加してみませんか？

町では「運動習慣の定着」や「体力の維持」を目的に運動教室を開催しています。どの教室も運動指導士が一緒です。どれに参加したらいいかわかっている方・はじめて参加される方は、健康福祉課までお気軽にご相談ください。

教室名	内容
 リハクト	運動の強さ「やさしめ」 内容／座ったままの簡単な体操で、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。楽しみながら参加できます。 頻度／毎月2回×2会場(湯原公民館と保健センターで開催)
 よいトレ	運動の強さ「適度に」 内容／ストレッチや軽い筋トレを行います。柔軟性や筋肉を少しずつ向上させたい方におすすめです。 頻度／毎月1回(活性化センターで開催)
 げんき塾	運動の強さ「しっかり」 内容／野外での有酸素運動や運動の学習ができます。しっかり汗を流したい方におすすめです。 頻度／毎月1回(活性化センターで開催)

※毎月の開催日と時刻は、裏表紙「くらしのカレンダー」に掲載しております。

ストップ！児童虐待

子どもの健全な成長や発達に悪影響を与える行為は、すべて虐待です。「しつけ」としてした行為が、子どもの心身を大きく傷つけていることもあります。特にここ数年で心理的虐待(面前DV)が急増しています。主に、子どもの前で激しい夫婦けんかをしたことによるものです。子どもにとって親のけんかを見ることは、自己肯定感の低下に繋がったり、脳の発育を遅らせる等、こころとからだに大きな影響を与えられています。

子どもを虐待から守るための5か条

1. 「おかしい」と思ったら迷わず連絡(通告)
2. 「しつけのつもり…」は言い訳
3. 一人で抱え込まない
4. 親の立場より子どもの立場
5. 虐待はあなたの周りでも起こりうる



虐待の判断は、児童相談所等の専門機関が行います。「もしかして虐待？」と思ったら、保健センターや児童相談所に迷わず通告してください。

また、子育て中の家族が過ごしやすい環境をつくることも大切です。町民の皆さんのちょっとした声かけや心遣いが助けになるときもあります。子どもとその親を守るため、皆様のご協力をお願いします。

●児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189

休日歯科診療当番表(11月分)

11月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
11月3日	ごとう歯科医院	白石	24-2020	よしだ歯科医院	柴田	57-1918
11月5日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	船岡中央わたなべ歯科	柴田	51-8820
11月12日	富岡歯科医院	白石	24-4362	和野歯科医院	柴田	55-5126
11月19日	せきね歯科クリニック	角田	63-3531	あいはら歯科医院	大河原	53-8138
11月23日	真壁歯科医院	蔵王	32-3122	安藤歯科医院	大河原	53-2348
11月26日	舘山歯科クリニック	丸森	73-4050	もり歯科クリニック	大河原	52-1563

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区						
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	電話番号
11月5日	笹生歯科医院	米沢	21-0331	11月12日	むらかみ歯科医院	南陽東置賜 52-4855
11月19日	渡部歯科医院	米沢	21-1610	11月23日	くまの歯科	米沢 24-2085