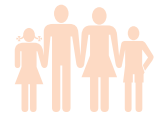


5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間



6月 保健センター便り
 保健センター ☎67・1151

禁煙・受動喫煙防止で健康づくりを！

受動喫煙は、特に妊婦や子どもへの影響が大きく、「小さい赤ちゃんが生まれやすい」「子どものぜんそく」「知能低下」などの問題が生じます。
 自分のため、家族のため、この機会にぜひ禁煙を始めてみませんか。

副流煙は
 からだを酸欠にする一酸化炭素 4.7倍！
 依存性のあるニコチン2.8倍！
 発がん性物質を含むタール3.4倍！

タバコ煙には、約5300種類もの化学物質と約70種類もの発がん性物質が含まれています。副流煙には、それらの有害物質が主流煙の数倍も含まれています。

禁煙サポート 予約制

いつか禁煙しようと思っている方、禁煙に関心のある方、禁煙に自信がない方も、禁煙に向けての参考として気軽にご参加ください。

- とき 6月17日(土)、9月23日(祝) 全2回
 午前10時～11時30分 (受付9時40分～)
- 内容 初回 禁煙のメリット、具体的な禁煙対策など
 第2回 禁煙チャレンジの取り組み報告、禁煙サポートトークなど
 ※両日とも肺年齢測定、呼気中一酸化炭素濃度測定を実施します。
- ところ 保健センター
- 申し込み 電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号を保健センターへ。



双太山公園
 長い滑り台を滑ったり、広い芝生で走ったり散歩したりのんびりするの最高！本を読むのもいいですよ！

中央公園
 春は桜、夏は池とせせらぎ、秋は紅葉、冬はどんぐり探し、1年中親子で楽しめるよ！

とよおか湖公園
 階段の昇り降りは足が鍛えられるから、遊ぶだけで運動不足解消できるよ！

人気 NO.1

ラグーナ海岸～大塚海兵緑地
 海からのさわやかな風が吹く朝の散歩がオススメ！リゾート感が味わえて気分が盛り上がります。

北浜・春日浦海岸～ブルーブリッジ
 空気がおいしく、夏は松林の木かげ、冬は朝日が気持ちいい！ブルーブリッジからの眺めは絶景です！

竹島
 カモメが飛んでいる海を見ながらのウォーキング最高だよ！橋を渡って島に入ると風がピタリとやんで、暖かく包みこまれる感じが大好きです。

人気 NO.1

子どもも大人も 楽しく動いて遊べる“公園処”
 風景抜群！ 癒しの“ウォーキング処”

市民おすすめ！ 『蒲郡けんこう処』 に行ってみよう！

市役所健康課政策全庁的プロジェクト4Gでは、昨年度、市民の皆さんに『蒲郡けんこう処』をお聞きしました。蒲郡には心も体も癒される処がいっぱい。気候のいいこの機会に、外に出かけてみませんか？