

## 10

## 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	5日田 午前9時30分～11時30分	どなたでも (筆記用具・タオル・飲み物)	市民会館東ホール
<b>予約制</b> 血糖コントロール塾7.0会	15日凶 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
<b>予約制</b> 健康・栄養・歯科相談	25日罇 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	保健医療センター

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
蒲南コースを歩こう会	7日月	午前9時30分	本町公園 (生きがいセンターで室内体操)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	14日☺	午前9時	若宮公園時計塔前 (中止)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	26日田	午前9時30分	形原公民館(中止)

## 10

## 糖尿病教室



ところ	内容
市民病院 2階会議室 ※ <b>罇</b> は講義室 午後2時～3時	
28日月	糖尿病とは・合併症
29日凶	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
30日凶	日常生活運動
31日困	薬・運動
11月1日罇	食事の話

※申し込み不要。糖尿病でない方でも受講できます。

## 在宅医などへのお問い合わせ



在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

がん検診、ヤングエイジ健診を受けよう！

ご希望の方は、健康推進課へ

## 10月～ 市民病院で『禁煙外来』が始まります

令和2年4月1日から健康増進法の一部を改正する法律が全面施行されます。これによって、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

たばこをなかなか止められないのはニコチン依存症という病気のせいです。医師・看護師と一緒に禁煙に向け、喫煙習慣を改善するための治療を行います。

**とき** 毎週金曜日 午後1時～2時  
(完全予約制、1人30分、12週間のうち計5回)

**対象** 次の全てに該当する方

- ニコチン依存症判定テスト5点以上
- 1カ月以内に禁煙する意志がある
- 前回の禁煙外来初診日から1年以上経過している
- [35歳以上の方]1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上

**内容** 息に含まれる一酸化炭素濃度の測定、喫煙・禁煙状況や離脱症状に関する問診、禁煙継続にあたっての問題点の把握とアドバイス、禁煙補助薬の選択と説明

**自己負担額** 13,000円～20,000円(健康保険適用時)

**申し込み** かかりつけ医からの紹介または電話で市民病院内科外来(☎66-2200)へ。



市民病院医事課 ☎ 66-2200