

## 【予約・問合せ先】

鳥取県教育支援センター

東部ハートフルスペース

☎0857-28-2388

## 5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」です



タバコの煙には、70種類の発がん物質を含め5,300種類の化学物質が含まれており、火のついたタバコの前から立ち上る「副流煙」に高い濃度で含まれています。タバコを吸う人がいるかぎり、三次喫煙を完全にシャットアウトすることはできません。大人はもちろん、身体の機能が未成熟な子どもにとって受動喫煙は深刻な問題です。

ご自身と周囲の健康のためにも禁煙に取り組みましょう。

※加熱式たばこも紙たばこと同様にニコチンや発がん物質を含んでいます。

### 【はじめよう禁煙生活】

#### ①自分で頑張る！

- ・喫煙グッズを捨てる ・歯磨きをする
- ・口寂しさを解消するものを用意する
- ・禁煙の理由を常時確認する

#### ②禁煙治療を受けよう！

ニコチンパッチ等の処方だけでなく、「吸いたい気持ち」に対する支援も受けられます。禁煙治療が受けられる医療機関の詳細など、禁煙に関する相談は福祉課に問合せください。

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101

## おしらせ

### 巡回肺がん・大腸がん検診を実施します！

がんなどの生活習慣病は、重症になるまで自覚症状が出ないことがあります。

自覚症状のない生活習慣病を早く見つける方法が住民検診です。年1回（乳がん検診は2年に1回）、継続して検診を受けることで、がんを早期発見・治療でき、その後の安心した生活につながります。

#### 【5月の検診日程】

【日時】 5月29日（月）

午前9時30分～※

【場所】 土師地区内、智頭地区内、

富沢地区内※

【日時】 5月30日（火）

午前9時～※

【場所】 山郷地区内、智頭地区内※

※受診券同封の通知参照

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101

### 東部ハートフルスペースをご存じですか？

～中学校卒業後の青少年の悩みに寄り添い、学校復帰や社会参加・自立を応援します～

鳥取県教育支援センター「東部ハートフルスペース」は、不登校傾向の高校生や家庭で悩んでいる20歳くらいまでの不登校（傾向）、ひきこもりの心配のある青少年とその家族や関係者の相談に応じています。5月も智頭町に出張します。気軽に相談ください。

【日時】 5月15日（月）

午後2時～4時

※5月12日までに要予約

【場所】 「ほのぼの」ボランティア室

※相談料はかかりません。

※秘密は厳守されますのでご安心ください。