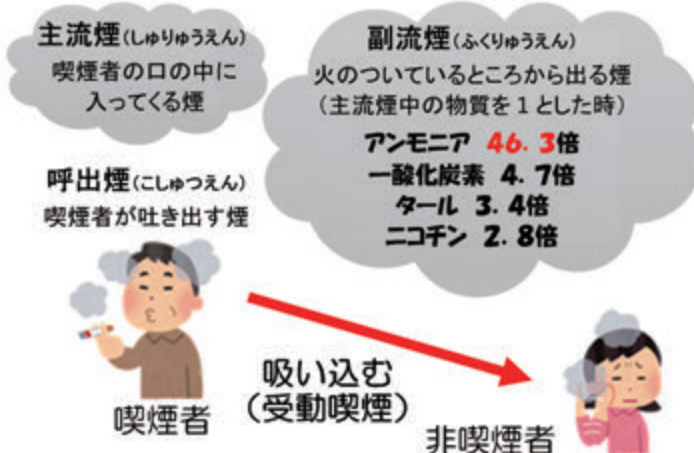


5月31日は 世界禁煙デー

知っていますか？「受動喫煙」

タバコを吸わない人が、他人のタバコの煙を吸わされることを「受動喫煙」と言います。主流煙よりも副流煙の方が、含まれる量が多い有害物質もあります。

室内で吸う場合、換気扇の下で吸ったり、空気清浄機の前で吸ったりしても、そのにおいや害を排除することはできません。



タバコの害から大切な人を守ろう

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。

御坊市と健康日高21は、受動喫煙防止に向けて「世界禁煙デー」に普及啓発活動を行います。

「健康日高21」ヘルスメイト・健康推進員要請講習会

わっはっは

笑いの大学 Part 15

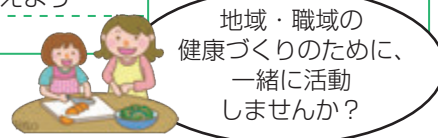
食生活を中心に「医師」「管理栄養士」「運動指導士」による講師陣が、講義と実践(運動又は調理実習)を盛り込んで講演してくれます。

* 合計5回の講義が無料で受けられます。

	日時	項目	講座内容	講師
1	7月12日(金) 13:30～16:00	開講式 健康日高21(第2次)と管内の健康状況・生活習慣予防について 笑い与健康	オリエンテーション 日高管内の健康状況と生活習慣病予防について 「ラフターヨガ(笑いヨガ)で若返ろう」～笑顔美人・美男になりましょう!～	御坊保健所長 ラフターヨガ講師
2	8月19日(月) 13:30～16:00	管内の各種健診 歯と口の健康	管内各市町健康状態と各種健診 歯と口の健康づくり	管内各市町村健診担当者 歯科医師
3	9月11日(水) 13:30～16:00	食品衛生と健全な生活環境 身体活動・運動	食中毒予防と食品添加物の知識 「ロコモチェックをしてみよう!」～今日からやろう ロコモトレーニング～	衛生環境課担当者 運動インストラクター
4	10月8日(火) 13:30～16:00	生活習慣病予防につながる食事	健康と栄養・食生活 調理実習(バランス食)	在宅栄養士会
5	11月15日(金) 13:30～16:00	地区組織活動 修了式	食生活改善推進員(ヘルスメイト)の活動事例紹介 地域の健康づくりを考えよう 修了証書授与	各市町 食生活改善推進員

場 所: 御坊保健所 申込先: 御坊市役所健康福祉課

申込締切り: 平成31年 6月27日(木)



5月のにっこりあサロン

日 時: 毎週 月曜日 13:30～15:30
(注) 5月6日はお休みです

場 所: 福祉センター2階 * 予約不要です ♪

対 象: 妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)

持ち物: 産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)



5月のミニ講座のお知らせ

日 時: 5月20日(月) 13:30～15:30
内 容: 骨盤ケア&マタニティヨガ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525