

5月31日は「世界禁煙デー」です！

世界保健機関(WHO)は毎年5月31日を「世界禁煙デー」、厚生労働省は5月31日から6月6日までを禁煙週間と定め、禁煙を呼びかけています。

喫煙者は新型コロナウイルスに感染した場合、重症化および死亡リスクが高まります。また、受動喫煙によって周囲の方々にも健康被害を及ぼすため、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。

今年こそ、禁煙しませんか？ ～禁煙外来のご案内～

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意志だけでは、やめたくてもやめられないことがあります。禁煙外来ではニコチン依存度をチェックし、医師のサポートのもと、禁煙補助薬を使って禁煙に取り組めます。保険適用には要件がありますので、右記の医療機関に直接ご相談ください。

「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマーク



市内の保険適用による禁煙治療実施医療機関 (令和4年4月1日現在)

田町小山クリニック	TEL34-3431
増田病院	TEL35-2726
木村内科医院	TEL35-2815
櫛引クリニック	TEL33-1155
健生五所川原診療所	TEL35-2542
とよもり内科小児科クリニック	TEL52-3331

問い合わせ先…健康推進課 内線2380

6月は「食育月間」です！



農林水産省は毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。食育基本法によると、食育とは『さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』とされています。

「食」は生きる上での基本です。1日3食とすると、1年で1,095回食事をしていることになります。

日々忙しい生活を送るうちに、毎日の「食」の大切さを忘れてしまいがちです。家にいる機会が増えた今だからこそ、普段の食生活を振り返り、何か1つでも行動してみませんか？

食育ピクトグラム

*食育に関する取り組みの中から代表的なものを分かりやすく抽象化しています。



問い合わせ先…健康推進課 内線2398

五所川原市を応援します！！

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

◆ホームページは◆
Google

屋根、外壁リフォーム専門店
電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

それは **後鼻漏!**?

鼻水がのどに流れたりしませんか?

いわず薬品 新町本店
【健康相談】(34)3939

お気軽にご相談下さい!

駅前店 (34)5088
美容 エルム店 (33)6742

◎ 広報有料広告