

毎月第4土曜日は市民健康デーです。健康について語り、学び、考え、実行する日としましょう。



市民健康デー

世界禁煙デー・禁煙週間特集

健康講座のお知らせ

入場無料 当日どなたでも参加できます
(※予約の必要はありません)

日時 平成21年5月31日(日) 午後1時～3時30分
(開場・健康相談開始 正午)

場所 川崎市高津市民館 大ホール
高津区溝口1-4-1 ノクティ2 (丸井ファミリー溝口) 12階

肺ガンについて ー早く見つけて治しましょうー

講師 藤野 昇三 (帝京大学医学部附属溝口病院 外科 教授)

タバコとめまい ーめまいとの関連性ー

講師 室伏 利久 (帝京大学医学部附属溝口病院 耳鼻咽喉科 教授)

ぜんそく ー小児気管支喘息の新しい治療ー

講師 石黒 精 (帝京大学医学部附属溝口病院 小児科 教授)

問い合わせ先：帝京大学医学部附属溝口病院 市民健康講座係 川崎市高津区溝口3-8-3
044-844-3333 (代表)



個人にあった禁煙方法の紹介

タバコをやめることができないのは、タバコに含まれるニコチンへの強い依存が原因です。医療機関での禁煙外来の受診や薬局で禁煙補助薬の購入ができるようになりました。薬剤を使用したり、治療を受けたほうが、ただ、ガマンするより楽に禁煙しやすいということがわかっていきます。この機会に禁煙を始めてみては、いかがでしょうか？

禁煙方法

お勧めのタイプ

医療機関で
禁煙治療を受ける

- ・喫煙本数が多い人
- ・禁煙する自信がない人
- ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人
- ・精神疾患など、禁煙が難しい特性を有する人
- ・薬剤の選択など、禁煙にあたって医師の判断を必要とする人

薬局・薬店でニコチンパッチ
やニコチンガムを使って
禁煙する

- ・喫煙本数が少ない人
- ・禁煙する自信がある人
- ・忙しくて医療機関を受診できない人
- ・保険による禁煙治療の条件を満たさない人



受動喫煙による影響

元気がこだまする
「健康都市かわさき」をめざして
かわさき健康づくり21

タバコの煙には
有害物質は、約**200種類**
発がん物質は、約**40種類以上**
が含まれています。

タバコの煙には、
身の回りで規制を
受けるはずの
有害物質が
含まれています。

身の回りで規制を受けるはずの
有害物質
例)ニコチン、ホルムアルデヒド、
ダイオキシン、カドミウム



胎児や子どもに与える影響

急性気管支炎
肺炎

ぜん息
中耳炎

流産・早産・死産
新生児死亡

乳幼児突然死症候群 低体重児

かわさき健康づくりセンターからお知らせ

かわさき健康づくりセンターでは健康に役立つ講座や、女性や男性の料理教室などを行っています。また、体育館、テニスコート、トレーニングルームなど気軽に運動できる施設や会議室、研修室も備えています。

皆様のご利用をお待ちしております。☆ホームページを御覧ください。

火曜日～土曜日 午前9時～午後8時30分

日曜日・祝日 午前9時～午後4時30分

休館日：毎週月曜日(祝日のときは開館します)

問い合わせは、電話044-333-3741 川崎区渡田新町3-2-1



協力団体・協賛・実施主体

■協力団体

味の素健康保険組合/NPO法人日本健康運動指導士会神奈川県支部/川崎市医師会/川崎市運動普及推進員連絡協議会/川崎市看護協会/川崎市救急告示医療機関協会/川崎工業振興倶楽部/川崎市工業団体連合会/川崎市交通安全母の会連合会/川崎市子ども会連盟/川崎市歯科医師会/川崎市社会福祉協議会・各区社会福祉協議会/川崎市獣医師会/川崎市柔道整復師会/川崎商工会議所/川崎市商店街連合会/川崎市消費者の会/川崎市食生活改善推進員連絡協議会/川崎市食品衛生協会/川崎市助産師会/川崎市鍼灸マッサージ師会/川崎市心身障害者地域福祉協会/川崎市身体障害者協会/川崎市青少年指導員連絡協議会/川崎市精神障害者家族会連合会/川崎青年会議所/川崎市赤十字奉仕団/川崎市全町内会連合会・各区町内会連合会/川崎市総合文化団体連絡会/川崎市体育協会/川崎市体育指導員連絡協議会/川崎新酒新生会/川崎市地域女性連絡協議会/川崎市地域保育園協議会/川崎塗装工業会/セラサ川崎農業協同組合協議会/川崎市病院協会/川崎市PTA連絡協議会/川崎・ヘルスポランテアの会/川崎市保育会/川崎市放射線技師会/川崎市ホームヘルパー介護福祉士会/川崎市防火協会連合会/川崎市民生委員児童委員協議会/川崎市民話協会/川崎市薬剤師会/川崎市内郵便局/川崎市幼稚園協会/川崎浴場組合連合会/川崎市理容協議会/川崎市臨床検査技師会/川崎市レクリエーション連盟/川崎市老人クラブ連合会/川崎市内全ロータリークラブ/かわさき七和会/神奈川県医療専門職連合会/神奈川県栄養士会川崎支部/神奈川県公衆衛生協会/神奈川県精神病院協会/神奈川県石油商業組合東部地区(川崎市)協議会/神奈川県調理師連合会/ガールスカウト川崎市連絡会/関東労災病院/関東労災病院勤労者予防医療センター/聖マリアンナ医科大学/専修大学/洗足学園大学/洗足学園短期大学/高津地区一日一歩歩こう会/帝京大学医学部付属溝口病院/田園調布学園大学/日本保護司会協議会/日本医科大学/日本女子大学/ボーイスカウト川崎地区協議会/明治大学(50 音順)

■協賛

味の素/NEC/NTT 川崎支店/太極製菓/花王/かわさき市民放送/川崎信用金庫/川崎ヤクルト販売/川増/北京派ヤクルト販売/クノール食品/京浜急行電鉄/さいか屋/サンジェルマン/泰山堂薬局/高橋メディカル/武田食品工業/東京ガス/東京電力/東芝/東燃/日清製粉/富士通/富士通ゼネラル/三菱自動車工業

■実施主体

川崎市/(財)川崎市保健衛生事業団

お問合せ先

健康福祉局健康増進課
かわさき健康づくりセンター

Tel 200-2438
Tel 333-3741