



お口の健幸講座

6月7日(日)午後1時～4時 場 関戸公民館ヴィータホール 市内在住・在勤・在学者 定150人(申し込み先着順) ①「口は重宝」の本当の意味を考えよう！②フッ素入り歯みがき剤の効果的な使い方 講師①遠藤真美氏(日本大学松戸歯学部専任講師)②高柳篤史氏(歯科医、「はみがき学の会」代表) 備考(株)ロッテによる体験型イベントブースなども同時開催予定 共催 多摩市、多摩歯科医会 後援 東京都八南歯科医師会、(株)ロッテ 1015666 申 6月5日(金)午後5時まで、公式ホームページのインターネ

ット手続き・電話またはファクシミリで、健康推進課 ☎(376) 9149・FAX(371)1235へ



歯周病相談

6月11日(木)午前9時20分～11時30分 定7人(申し込み先着順) 歯科医師による診査・相談、歯科衛生士による個別指導 持ち物 普段使っている歯ブラシ 101012097 申 5月7日(木)午前9時から、電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

日本医科大学多摩永山病院第59回市民公開講座「わかりやすい医学講座」

5月30日(土)午後2時～4時(1時30分開場) 場 日本医科大学多摩永山

病院C棟2階集会室(永山1-7-1) 定50人(会場先着順) ①当院における脳卒中の最新治療②長引くセキや息切れ、放っておいて大丈夫？ 講師①玉置智規氏(日本医科大学多摩永山病院脳神経外科部長)②渥美健一郎氏(日本医科大学多摩永山病

院呼吸器・腫瘍内科医局長) 主催 日本医科大学 後援 多摩市、多摩市医師会 申 当日直接会場へ 日本医科大学多摩永山病院庶務課 101 https://www.nms.ac.jp/tama-h/news/_29694.html・☎(371)2111土信田



健康アプリTAMArunrun♪特別セミナー「どんな年齢でも輝ける♪いつまでも健幸に過ごすためのスクワット講座」 5月23日(土)午前10時30分～正午 場 中央図書館活動室1 対 健幸アプリTAMArunrun♪利用者 定20人(申し込み先着順) 社会人アスリートが語る、食事の重要性と正しいスクワット法 持ち物 タオル、飲み物、スマートフォンなど 講師 寺田政弘氏(ベストボディジャパン '25総合グランプリ) 備考 動きやすい服装で。当日アプリ利用の確認あり。参加者に健幸ポイント50ポイントを付与 101019741 申 5月7日(木)～22日(金)に、公式ホームページのインターネット 手続きで、企画課 ☎(376)6916へ



受診相談(救急相談、医療機関案内)

1002731

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323 病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898 日～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
(厚生労働省・東京都)医療情報ネット 医療機関・薬局を検索することができます。
多摩消防署 救急病院案内(24時間) ☎042(375)0119
休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり 急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。

午前9時～午後5時 持ち物 マイナ保険証、健康保険資格確認書、乳幼児医療証など

Table with 4 columns: 診療日, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows include 5/5(例) こどもクリニックしみず, 5/6(水) にしだこどもクリニック, 5/10(日) 中村内科医院, 5/17(日) みゆき消化器内視鏡クリニック.

- こども準夜診療所(健康センター内)=小児科 来院前に必ず電話でご連絡ください。 受付時間 午後7時～9時45分 原則、15歳以下 101☎(375)0909
休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科 来院前に必ず電話でご予約ください。 受付時間 日曜日・祝日の午前9時～正午、午後1時～3時30分 101☎(376)8009

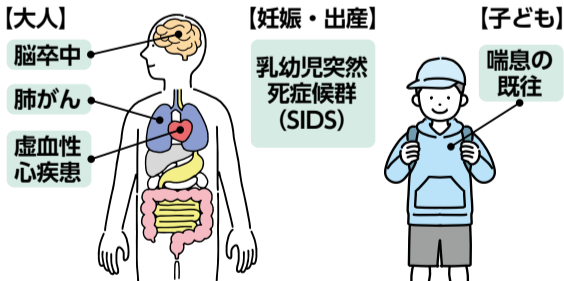
なくそう！受動喫煙！ 吸う人も吸わない人も協力しあえる多摩市へ 自分が吸わなくても影響が！ 知っておきたい！受動喫煙のこと... 多摩市は、皆さんの禁煙を応援します！ 禁煙補助薬など(内服薬)の出荷が再開されました... 禁煙治療費を助成しています！

1002835 健康推進課 ☎(376)9139・FAX(371)1235

自分が吸わなくても影響が！ 知っておきたい！受動喫煙のこと

たばこから出る副流煙や、喫煙者の呼気に含まれる有害物質は、たばこを吸わない周囲の人にも健康被害をもたらします。

受動喫煙によってリスクが高まる病気



子どもたちをたばこの煙から守ろう

子どもはたばこの煙を防ぐことができません。受動喫煙は、子どもたちに喘息などの病気・発育発達への影響・将来的ながんのリスクなど、さまざまな影響を及ぼします。また未成年者の喫煙は、がんや循環器疾患だけでなく、全死因の死亡リスクを増加させます。

子どもの喫煙を防ぐには、正しい知識の他に「たばこの煙がない環境」が大切です。

吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごすために～多摩市は喫煙制限区域を規定しています～

市では多摩市受動喫煙防止条例を制定し、市内4駅周辺に定めた受動喫煙防止重点区域のほか、日中の公園および子どもが利用する施設などの周辺路上を禁煙としています。

また、喫煙制限区域以外の場所でも、「他人に受動喫煙を生じさせることがないよう努めなければならない」とする努力義務が定められています。

多摩市受動喫煙防止条例リーフレット▶



巡回指導員による声かけ指導を行っています

市では、条例により喫煙制限としている区域に受動喫煙防止重点区域等巡回指導員を派遣し、条例違反が確認された方への声かけ指導を行っています。令和7年度は、約600件の声かけ指導を行いました。

望まない受動喫煙を防ぎ、吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせるまちにするために、引き続き皆様のご協力をよろしくお願いします。

多摩市は、皆さんの禁煙を応援します！

禁煙補助薬など(内服薬)の出荷が再開されました

喫煙はがんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)だけでなく、脳卒中や循環器疾患など、数多くの健康への影響があります。禁煙することで、あらゆる病気のリスクを減らせます。

禁煙は苦しいというイメージがありますが、今では禁煙補助薬を使って比較的楽に禁煙する方法があります。たばこがやめにくいのは、あなたの意思が弱いのではなく、たばこが含む「ニコチン」という物質が「ニコチン依存症」という病気を引き起こすためです。医療の力を借りて、あなたも禁煙への一歩を踏み出してみませんか？

禁煙治療費を助成しています！

医療機関で受けた禁煙治療費の2分の1を市が助成します。

多摩市の禁煙に成功した方のコメント



過去に自己流で禁煙を試みたものの、うまくいきませんでした。禁煙の決意だけでなく、服薬をしっかりと行うことが大切です！



治療前の登録申請はこちら