

# ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



3月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。

 いし い へい じゅ 石井 平丞くん (築館)	 おが た あさ ひ 尾形 麻日ちゃん (築館)	 おの でら なぎ 小野寺 凷くん (築館)	 ごとう きほ 後藤 希歩ちゃん (築館)	 ちば ほる ひ 千葉 遥陽くん (築館)
 ちば ふう か 千葉 風嘉くん (築館)	 にし じま みつ は 西島 三葉ちゃん (築館)	 ひらの きいち 平野 貴一くん (築館)	 いわ い あん な 岩井 杏奈ちゃん (若柳)	 ささ き ふう た 佐々木 颯大くん (若柳)
 ささ き づき 佐々木 月ちゃん (若柳)	 ちば ゆま 千葉 結愛ちゃん (若柳)	 にかみ ゆいか 二上 結夏ちゃん (若柳)	 もり こころ 森 心尋ちゃん (若柳)	 すがわら いつき 菅原 一葵くん (栗駒)
 そね ひなた 曾根 暖太くん (栗駒)	 きたむら ゆう たく 北村 優篤くん (高清水)	 たむら ゆき と 田村 優稀斗くん (高清水)	 いしもり みさき 石森 美咲ちゃん (一迫)	 かど た 門田 いろちゃん (一迫)
 たかはし はな 高橋 花ちゃん (一迫)	 はが ほたか 芳賀 帆高くん (瀬峰)	 ごとう あみ 後藤 葵美ちゃん (金成)	 いとう こう ま 伊藤 煌真くん (志波姫)	 こんどう さくら 近藤 咲良ちゃん (志波姫)

※了解を得た人のみ掲載しています。



## 5月31日は世界禁煙デー 禁煙にチャレンジ



### たばこの影響

たばこは、依存性や毒性のあるニコチンを含んでおり、喫煙を続けるとがんや脳梗塞など、さまざまな病気のリスクを高めます。また、たばこの購入費や医療費がかかる他、皮膚のくすみやしわの原因となり、見た目にも影響を与えます。喫煙は健康だけでなく、経済面や美容面にも悪影響を及ぼすことを意識しましょう。

### 受動喫煙

たばこを吸わない人も、喫煙者の煙を吸い込むことで健康被害を受けます。これを「受動喫煙」と言い、年間15,000人がこの影響で命を落としているといわれています。また、加熱式たばこもニコチンを含んでおり、紙巻きたばこと同様に「受動喫煙」のリスクがあります。加熱式だから安全ということ

ではありません。  
**禁煙は今からでも遅くない**  
禁煙を成功させるために、次のような対策を試してみましょう。

- 吸いたくなったら水やお茶を飲む
- シュガーレスガムをかむ
- 軽い運動をする
- 禁煙仲間と励まし合う
- 禁煙外来を受診する

自分の健康のため、そして周りの健康のためにチャレンジしてみてください。

## 休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

●診察時間 午前9時～午後5時 ●受診方法 電話で症状を伝え受診 ●持ち物 マイナ保険証など  
※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院を直接受診することは、控えましょう。  
※休日当番医は、変更になる場合があります。最新の情報は市ウェブサイトを確認してください。

月日	医科	歯科	調剤薬局
5/3 (土) 憲法記念日	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	くりこまデンタルクリニック [栗駒] ☎(49)3447
4 (日) みどりの日	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	三浦歯科医院 [若柳] ☎(32)6310
5 (月) こどもの日	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	太宰歯科医院 [栗駒] ☎(45)1265
6 (火) 振替休日	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	KDクリニック [金成] ☎(42)1025
11 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	—
18 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	—
25 (日)	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	—