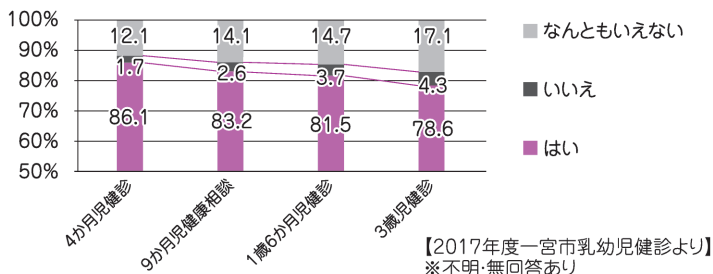


# お父さん!育児参加していますか?

お母さんは毎日の家事や育児に大きな負担を抱えがちです。女性の社会進出などが進む中、お父さんの育児参加が必要不可欠になってきています。お父さんも積極的に育児に参加してお母さんをサポートしましょう。

## お父さんはお母さんの相談相手、精神的な支えになっていますか?



### お母さんの声

- ・家にいるときはスマホではなく子どもを見てほしい。
- ・育児や家事など頑張っていることを認めてほしい。
- ・息抜き時間がほしいから子どもを預かってくれるとうれしい。

## お父さんのための育児参加ポイント

### 《育児》

おむつを替える、お風呂に入れる、あやす、ミルク作りなど、なんでも構いません。回数をこなせば、子どもに合ったコツをつかんで上達し、子どもとの信頼関係も深まります。



### 《子どもとの遊び》

子どもの発達に合わせて遊び方も変わってきます。乳児期はスキンシップを多く取り入れ、幼児期はごっこ遊び等のやりとり遊びや、粘土・新聞ちぎり等の手先を使う遊びなど、成長するにつれてダイナミックに体を使える遊びを取り入れていきましょう。

### 《お母さんの求めるもの》

「共感」です。元気に見えるお母さんも、心の中では不安を抱えていることがあります。悩みや不安をひとりで抱え込まないように、お母さんの話に耳を傾け、共感することでお母さんの気持ちは楽になります。積極的な育児参加のみでなく、お母さんへの思いやりを忘れずに育児の苦勞を共有しましょう。

# 第2次健康日本21いちのみや計画～たばこ分野～

ID 1001187



毎月22日は、禁煙推進学術ネットワークが『スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!』をスローガンに『禁煙の日』と制定しています。

この日をきっかけに禁煙を始めてみませんか?

たばこの煙の中には60種類以上の発がん性物質が含まれています。また、たばこを吸うことにより、がんのほか、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等にもかかりやすいことが分かっています。禁煙するのに遅すぎることはありません。

### ☀ 禁煙の効果



- 禁煙直後………周囲の人をタバコの煙で害する心配がなくなる。
- 20分後……… 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- 数日後……… 味覚や嗅覚が改善し、食事がおいしくなる。
- 1～9か月後…… 咳や喘息が減る。スタミナが戻る。  
気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
- 10～15年後…… 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

たばこをやめた効果は驚異的ですね!!



### 😊 禁煙は「楽に」「確実に」

**楽に**…… 禁煙外来や禁煙補助剤を利用する方法が有効です。禁煙補助剤の利用により、ニコチン切れの症状を抑えることができます。

**確実に**…… 何も使わない場合に比べて**成功率が3～4倍高まる**ことがわかっています。



### 関連情報

- ★たばこ禁煙について知りたい→eヘルスネット(情報提供:禁煙)厚生労働省  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tabacco>
- ★保険適用の禁煙治療ができる医療機関を調べたい→全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧  
一般社団法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

※禁煙個別サポートについてはP8をご覧ください。