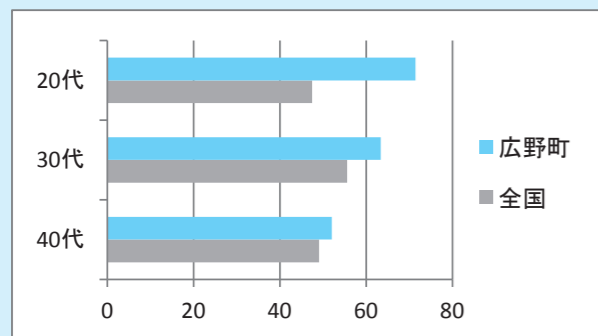


# 5月31日は世界禁煙デーです

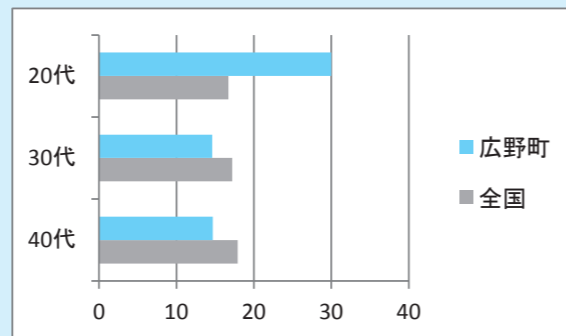


下記は、広野町と全国での喫煙者の割合を示したものです。  
20代においては男女とも、また30代～40代の男性も全国を上回っていることがわかります。  
この機会に禁煙チャレンジしてみませんか？

【男性】



【女性】



「広野町健康づくり計画策定のためのアンケート調査」  
「平成19年国民健康・栄養調査」厚生労働省 } より抜粋

## 禁煙成功者に聞いてみました

喫煙による健康影響は多くの方が知っているものの、禁煙はなかなか難しいものです。  
そのようななかでも、見事に禁煙成功した町民の方にお話を伺ってみました。

K.Mさん・70代男性

- ①喫煙歴
- ②禁煙のきっかけ
- ③禁煙中辛かったこと
- ④禁煙の秘訣など

- ①20歳の頃から20年、1日20～25本。
- ②仕事内容が変わり、喫煙できる環境でなくなった。それ以来1本も吸っていない。
- ③自分で止めると決めたので辛くなかった。
- ④他人に言われても止めることはなかった。自分の意思で止めることが大切。

K.Tさん・80代男性

- ①20歳から79歳まで。1日20本。震災後は1日40本吸っていたこともあった。
- ②避難先で、ウォーキング中に息切れするようになり本数も増えたので。
- ③口が寂しくなり吸いたくなるときがあったが、お茶や水を飲んで気を紛らわせた。
- ④何回も禁煙にチャレンジしたがうまくいかず。自分の体調が悪くなり、今度こそ止めようと決意した。止めてからは、食事がおいしくなり体調も良くなった。若い人にも早く禁煙をオススメします。

禁煙に「今からでは遅い…」はありません。  
自分の力だけでは難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助剤を利用するなどの方法もあります。  
～自分や大切な人のためにぜひ禁煙を～

広野町保健センター  
☎0240-27-3040

## げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。  
同年代のお子さんとの遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。  
また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。※必ず保護者同伴となります。

- ◆場所と日時
- 広野町保健センター（広野町中央台1-7）
  - 平成26年5月13日（火）午前10時から午前11時30分
  - 平成26年5月27日（火）午前10時から午前11時30分
  - 常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）
  - 平成26年5月15日（木）午前10時から午前11時30分
  - 平成26年6月5日（木）午前10時から午前11時30分



## なかよしランドのご案内

日頃、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？

そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作りたいと思います。  
特に、申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。  
☆開放日：月・水・金曜日（ただし、祝祭日、5/28は除く） ☆時 間：午前9時から12時まで  
☆場 所：広野町保健センター健康増進ホール（広野町中央台1-7） ☆対 象：就学前の乳幼児とその保護者  
☆内 容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

## 保健センター 内部被ばく検査スケジュール 5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7

<受付時間>  
「○」の日は検査可能となっておりますが、受付時間にご注意ください。  
【1】月～金曜日（事前予約不要）  
…9:00～11:30、13:00～17:00  
なお、火曜日は、18:30まで受付時間を延長しています。  
【2】土曜日（事前予約が必要）  
…9:00～11:30  
①5月10日（土）に検査を希望する場合は、5月8日（木）午後4時までに  
②5月24日（土）に検査を希望する場合は、5月22日（木）午後4時までに  
広野町保健センターへ連絡し予約をしてください。  
※1歳から就学前の幼児の検査も可能ですが、事前に保健センターにご連絡ください。  
【問い合わせ先】  
広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 医療機関他診療日時状況（平成26年4月24日現在）

高野病院	馬場医院	広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	14:00～18:00
土曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00
	14:00～18:00	14:00～18:00
●花ぶさ苑	金曜日 9:00～12:00	金曜日 9:00～12:00
☎0240-27-1755		
面会時間 8:30～18:00		