

「大丈夫 今からでも遅くない。きっと禁煙できます。」

5月31日（木）は、世界禁煙デー 禁煙週間：5月31日から6月6日

「今更禁煙したって」と思うのは、間違いです。

禁煙に手遅れはありません。禁煙直後から、一酸化濃度が正常になり、数日後には体内のニコチンがなくなります。この機会に自分自身のため、大切な人のために挑戦してみませんか！

◎まずは、気持ちを楽にもって

- 1 失敗しても大丈夫。失敗経験のある人はゴールに近い。
- 2 「吸わないとストレスが心配」と思うかもしれませんが、「吸わないことが普通になる」良くなっていく経過です。



◎スムーズに禁煙するためのコツ

- 1 禁煙開始日を決める。
- 2 吸いたい気持ちの対処方法を練習。吸いたくなったら、深呼吸や水を飲む、歯磨きなど代替りの行動を練習、実践。禁煙補助薬を使うとラクに禁煙できます。

やめたくても、やめられない方には、相双保健福祉事務所健康増進課でも、禁煙窓口（☎0244-26-1138）を設置しています。

高齢者肺炎球菌予防接種について

町では、高齢者の肺炎球菌の予防接種を公費で実施しております。

対象となるのは広野町に住所を有する方で、下記のとおりです。

- ①平成30年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※すでに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象になりません。

※対象の方には、お知らせを個別に郵送しています。

接種期間は平成31年3月31日までです。

福島県内の登録医療機関で行うことができます。接種を希望する医療機関へお問い合わせください。県外で接種を希望される場合は、保健センターまでご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

減塩料理教室に参加してみませんか!?

「血圧が高いですね」と言われたことがある方やお薬を飲んでいる方、「将来、血圧が高くなるのは嫌だ」と思っている方、教室に参加して普段の生活を見直してみませんか？参加は無料です！お気軽にご参加ください。

日 時：6月21日（木）、午前10時～午後1時（8月を除き、毎月開催予定です）

場 所：広野町保健センター 内 容：健康に関する講話、調理実習、個別相談など

持ち物：エプロン、三角布

※電話または保健センター窓口にて、2日前までにお申込みください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



内部被ばく検査のご案内

町民の皆さんを対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備 考
保 健 セ ン タ ー	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 ₂	○：実施 －：未実施 予 ₁ ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 ₂ ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時～5時	○	○	○	○	○	－	
	午後5時～6時30分	－	予 ₁	－	－	－	－	
馬場医院	午後2時～4時30分	○	○	○	○	○	○	希望日の2週間前までに予約が必要 ※土・日・祝祭日は実施していません

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

日時：5月17日（木）、6月20日（水）

午前10時～正午

場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。2日前までに、保健センターへご連絡ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



医療機関ほか診療日時状況（平成30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 8:00～12:00	月曜日 8:30～18:00
火曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	火曜日 8:30～18:00
水曜日 9:00～12:00	火曜日 8:00～12:00	水曜日 8:30～18:00
木曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	木曜日 8:30～18:00
金曜日 9:00～12:00	水曜日 8:00～12:00	金曜日 8:30～18:00
土曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	土曜日 8:30～12:00
●新妻歯科医院	木曜日 8:00～12:00	●花ぶさ苑
☎0240-27-4020	14:00～18:00	☎0240-27-1755
火曜日 9:30～12:30	金曜日 8:00～12:00	面会時間 8:30～17:00
13:30～18:00	14:00～18:00	
木曜日 9:30～12:30	土曜日 8:00～12:00	
13:30～18:00		