

## なくそう!望まない受動喫煙

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されました。

### ポイント

- ① 様々な施設において、屋内が原則禁煙です。
- ② 屋内において喫煙が可能となる、各種喫煙室があります。
- ③ 喫煙室がある場合、必ず標識が掲示されています。
- ④ 20歳未満の方は、喫煙可能エリアへは立ち入り禁止に。



## 5月31日は世界禁煙デーです。

禁煙による効果は、すぐに身体に現れます!

禁煙すると…

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。
24時間後	心臓発作の可能性が少なくなる。
2週間～3か月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1か月～9か月後	せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。
2～4年後	虚血性心疾患（心筋梗塞など）や脳梗塞のリスクが約1/3減少する。
5年後以降	肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。
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。

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙はすべての人に大きな健康改善をもたらします!

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 心の相談会のお知らせ

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14日（木）、5月29日（金）  
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

## 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

町では今年度の対象の方に予診票を下記の①に該当する方のみに郵送しております。

- 対 象：①今年度に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

○接種期間：令和3年3月31日まで

※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。

※過去に一度でも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のでご了承ください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 内部被ばく検査休止のご案内

保健センターで実施しております内部被ばく検査は、新型コロナウイルス感染症の影響により当面の間休止させていただきます。

なお、再開につきましては広野町ホームページ等でお知らせいたします。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 休日等診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月 日	曜日	医療機関	診療時間
5月 3日	日	高野病院	9:00～15:00
4日	月	高野病院	9:00～15:00
10日	日	馬場医院	9:00～15:00
17日	日	高野病院	9:00～15:00
24日	日	馬場医院	9:00～15:00

月 日	曜日	医療機関	診療時間
5月31日	日	高野病院	9:00～15:00
6月 7日	日	高野病院	9:00～15:00

### 【医療機関連絡先】

・高野病院 広野町大字下北迫字東町214  
☎0240-27-2901

・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6  
☎0240-27-2231