

## 5月31日は世界禁煙デーです

5月31日が何の日か、知っていますか？  
この日は、WHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。

また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。世界中で、この日に禁煙を始める人が多いようです。

**禁煙をしたい人も、ちょっとでも興味がある人も、世界の皆さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか？**

**Q1：たばこが健康に良くないといわれますが、何が良くないのでしょうか？**

→たばこの煙には、**5,300種類以上の科学物質**や**70種類以上の発がん物質**が含まれています。これらの物質によって体の多くの細胞の遺伝子や器官が傷ついて老化すると、がんや脳卒中、心臓病、慢性の肺炎患、糖尿病、腎臓病といった病気がかかりやすくなります。たばこを吸わない人も、受動喫煙によって健康を損なうリスクが高まります。

**Q2：たばこを吸うと認知症になりやすいと聞きますが、本当ですか？**

→たばこを吸う人は、たばこを吸わない人に比べて、**アルツハイマー病と血管性認知症にかかる危険性が2～3倍も高くなる**ことが分かっています。喫煙していると、認知症のほか脳卒中にもなりやすいので、要介護状態にならないためにも禁煙することが大切です。

### 禁煙外来を活用して、上手に禁煙！

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、喫煙して落ち着いた感覚になるのも、ニコチン依存症の症状です。加熱式たばこにも紙巻たばこと同程度のニコチンが含まれています。ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。

そこで、上手に活用していただきたいのが禁煙外来です。6か月以上続く禁煙の成功率は自力で禁煙した場合に比べて4～6倍も高くなっています。

禁煙外来は、日本循環器学会のホームページで検索することができます。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 令和3年度 元気アップ教室のご案内

保健センターにて、Jヴィレッジのインストラクターによる運動教室を開催します。

新型コロナウイルス感染症対策をとりながらの実施になります。コロナ禍で運動不足を感じている方は、ぜひご参加ください。

- 実施期間 令和3年5月～令和4年3月  
月2回（木曜日の午後）  
※詳しい日程は保健センター又は、ホームページでご確認ください。
- 場 所 広野町保健センター

- 人 数 定員10名
- 注意事項 ①マスクを着用しての運動になります。そのため、椅子に座ったままでもできるようなストレッチや筋トレを予定しています。  
②新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止または延期する場合があります。

●申込み 広野町保健センターまで  
問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

### 休日などの診療医療機関

| 施設名  | 高野病院                     | 馬場医院                       |
|------|--------------------------|----------------------------|
| 所在地  | 下北迫字東町214                | 下浅見川字広長100-6               |
| 電話番号 | ☎0240-27-2901            | ☎0240-27-2231              |
| 診療日  | 5/9(日)、5/23(日)<br>6/6(日) | 5/16(日)、5/30(日)<br>6/13(日) |
| 診察時間 | 午前9時～午後3時                | 午前9時～午後3時                  |

※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。

### ♡心の相談会♡

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。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和3年5月21日(金)  
6月18日(金)

午前10時～正午  
場所：広野町 保健センター  
☎0240-27-3040

## 令和3年度 子宮がん検診・乳がん検診のお知らせ

### 【子宮がん検診】

- 対象 20歳以上の女性（平成14年4月1日以前に生まれた方）
- 検査方法 細胞診
- 検査場所 集団検診 保健センター  
個別検診 指定医療機関

### 【乳がん検診】

- 対象 30歳以上の女性（平成4年4月1日以前に生まれた方）
- 検査方法 30歳代 エコー検査  
40歳以上  
マンモグラフィ検査＋視触診
- 検査場所 集団検診のみ 保健センター

2年に1度の受診をおすすめしています。  
年度末年齢が『偶数』の方が対象です！  
自分の年齢を確認してください！



※申込みが必要です。詳細はチラシをご覧ください。  
※前年度未受診の方は奇数年齢でも受診できます。  
※費用は無料です。

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（下記の①に該当する方）に個別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4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

### 内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を実施しております。検査を希望される場合は予約が必要になります。事前に保健センターへお申込みください。

【問い合わせ先・申込み先】

広野町 保健センター ☎0240-27-3040

### 広報紙・ホームページ広告募集

■広報紙 1枠 / 5000円～

■HP 1カ月 / 5000円

※連続掲載の場合はさらにお安くします。

掲載したい月の【前月上旬】までに、  
総務課 政策広報係（☎0240-27-2111）に  
申し込んでください。

### 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

特典2 購入～受取までネットで完結!

他にもお得な特典や  
便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)  
※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。