

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。

喫煙者本人への健康影響について

喫煙が健康に及ぼす悪影響については、長い研究の歴史があり、多くの研究成果が蓄積しています。その結果、喫煙者に、がん・心臓病・脳卒中・肺気腫・喘息・歯周病等、特定の重篤な疾患の罹患率や死亡率が高いことおよびこれらの疾病の原因と関連があることは多くの疫学研究等により指摘されています。

日本では受動喫煙で年間1万5千人が死亡

タバコを吸っている人に禁煙が求められているのは、本人の健康だけではなく、周囲の人の健康を害するためでもあり、いわゆる「受動喫煙」の問題です。

世界では受動喫煙が原因で年間60万人が死亡していると推計されており、日本国内での死亡者は年間1万5千人という推計値を厚生労働省が公表しています。脳卒中・虚血性心筋炎・肺がんなどへの影響が大きく、とくに女性において受動喫煙の被害が甚大であることが示されています。

「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4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4年5月～令和5年3月
月2・3回（火曜日の午後）
※詳しい日程は保健センターまたは、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。

●申込み先 広野町保健センター

●申込締切 令和4年4月28日（木）

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

令和4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15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5年4月1日以前に生まれた方）
- 検査方法 30歳台 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5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

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	5/8(日)、5/22(日)、6/5(日)	5/15(日)、5/29(日)、6/12(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4年5月12日（木）
6月15日（水）

午前10時～正午

場所：広野町 保健センター
問 ☎0240-27-3040

食改さんのおすすめレシピ vol.2

- 材料（4人分）
春キャベツ…1/4個
桜えび…5g
- 【A】めんつゆ…大さじ2
酢…大さじ1と1/2
ごま油…小さじ1
水…大さじ1/2

エネルギー 3.4kcal
塩分 0.6g

ひとこと

春キャベツは柔らかいので、さっと湯通しするだけでOKです！

- 作り方
- ①ポリ袋にAを入れる。
- ②キャベツは食べやすい大きさのザク切りにする。鍋に湯を沸かし、キャベツを1分半程茹でる。ザルにあげて粗熱をとり、しっかりと水気をきり、①に加えてもみ、30分程度置く。
- ③桜えびを加えて和え、完成。



春キャベツと桜えびのお浸し