

5月31日は世界禁煙デーです

今すぐ禁煙しよう！と思っている方に禁煙開始前からはじめる「禁煙をスムーズにさせるためのコツ」があります。禁煙の準備やたばこを吸いたくなってきたときの対処法など、自己流にちょっとプラスするだけの役立つ知識を紹介します。

1. 禁煙開始日を設定しよう

まずは禁煙開始日を決めます。記念日など覚えやすい日が良いです。また、なぜ禁煙したいか理由も一緒に紙に書き出し、見えるところに貼りましょう。

2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状が現れます。その後個人差はありますが、10～14日ごろまで続きます。

- 離脱症状の例)
- ・たばこが吸いたい欲求
 - ・眠気
 - ・イライラして落ち着かない
 - ・頭痛 など

たばこが吸いたい欲求を、他の行動で対処することで、吸いたい気持ちをコントロールすることが出来ます。

一例を挙げますので、自分なりの対処法を見つけましょう。

たばこを吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事のあと	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶やお茶に代える

3. お薬を選ぼう

禁煙をラクに確実にしてくれる強力なサポーターが「禁煙補助薬」です。薬局などで購入できるニコチンガムやパッチ、禁煙外来で処方されるお薬など、自分一人で禁煙するよりもずっとラクに禁煙が可能となります。禁煙開始前にお薬の選択をしましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

6月4日から10日はお口の健康週間

お口の健康は、心身の健康と深く関係しています。こどもも大人も大切な歯を守る習慣を身につけましょう。

町では今年度中に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方を対象に「歯周疾患検診」を実施します。ぜひご利用ください。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

5月の急激な暑さの対策

お願い 「熱中症予防について」

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。

天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。



【熱中症予防のポイント】

- 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節
- 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
- こまめに水分補給
喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに
詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

[福島県 熱中症予防](#) 検索

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

Information 環境防災課

令和6年度狂犬病予防集合注射の日程

令和6年度狂犬病予防集合注射を下記のとおり実施します。お近くの会場へお越しください。

※動物病院などで接種をされた方は、注射済証明書が発行されますので、広野町役場に持参していただき狂犬病予防注射済票と交換してください。
(注射済票交付手数料 550円)

実施日時および場所

5月24日(金)		
時 間	場 所	
9:30~9:45	東禅寺下空き地	
9:50~10:05	正木内地区集会所	
10:10~10:25	折木地区集会所	
10:30~10:40	北沢停留所付近三叉路	
10:45~10:55	南沢地区集会所	
11:00~11:15	亀ヶ崎地区集会所	
11:20~11:30	東下地区集会所	
13:00~13:15	役場前駐車場	
13:20~13:30	浜田地区集会所	
13:35~13:50	下北迫地区集会所	
13:55~14:10	二ツ沼総合公園南駐車場	
14:15~14:30	広洋台2丁目地内(調整池隣)	
14:35~14:45	上北迫地区集会所	
14:50~15:00	田の神地区集会所	
15:05~15:15	二本柵地区集会所	

5月25日(土)		
時 間	場 所	
9:30~9:45	築地ヶ丘公園前	
9:50~10:00	下浅見川地区集会所	
10:05~10:15	桜田地区(株金村組付近)	
10:20~10:25	大谷内消防屯所	
10:30~10:40	長畑地区集会所	
10:55~11:10	小松地区集会所	
13:00~14:30	役場前駐車場	

費用

- 登録と注射の場合 6,250円
《内訳》 畜犬登録手数料 3,000円
狂犬病予防注射代 2,700円
注射済票手数料 550円
- 注射のみの場合 3,250円
《内訳》 狂犬病予防注射代 2,700円
注射済票手数料 550円
- 注射済票交付のみの場合 550円
(動物病院などで注射済みの場合)

その他

- 狂犬病予防注射の対象となる犬は、生後91日以上以上の犬です。
- 狂犬病予防法で「犬の所有者は、その犬について狂犬病の予防注射を毎年1回受けさせなければならない。」と規定されています。今年度、動物病院で接種済の犬は対象外となります。
- 登録済みの犬で、今年度の対象犬については5月上旬までにハガキで個別通知をしますので、記載事項に誤りが無いかを確認し、注射実施日には忘れずハガキを持参してください。
- 状況により、実施時間が前後する場合がありますので、ご了承ください。
- 当日は大変混み合い犬同士の間合いもしますので、犬を連れてきたら所定の場所で一時待機してください。
役場職員が手続きをしに飼い主のところに行きます。

問 広野町 環境防災課 ☎0240-27-2114



出来るだけ
お釣りのないよう
ご協力お願いします。

ペットを飼っている方へのお知らせ



- ・犬も猫も大切な家族の一員です。愛情と責任を持って飼いましょう。
- ・不幸な子犬や子猫を増やさないために、不妊・去勢手術を受けさせましょう。
- ・猫の「室内飼い」をすすめています。交通事故や病気から守りましょう。
- ・飼い犬の放し飼いをやめましょう。人に噛みついたり、事故に遭うかもしれません。
- ・きちんとしつけをしましょう。犬の苦情、咬傷(こうしょう)事故は飼い主の責任です。
- ・飼い犬のふんの後始末をしっかりとしましょう。散歩の際にはビニール袋を持参するなど責任をもって持ち帰りましょう。