

## 5月31日は世界禁煙デーです

5月31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。

### 喫煙による健康影響

たばこの煙には、依存症の原因となるニコチンのほかタールなど多くの有害物質が含まれています。そのため、喫煙は肺がんを始めとするがんや呼吸器系疾患（COPD-慢性閉塞性肺疾患等）、糖尿病、周産期の異常等の様々な病気の原因となります。

### 福島県の喫煙率

福島県内の喫煙率は、男性33.2%であり、全国ワースト1位、女性は全国でワースト2位となっています。



男女合わせた喫煙率は、21.4%（全国平均16.1%）と全国ワースト1位となっており、他県と比べても受動喫煙にあう可能性が高い状況にあります。たばこを吸わない生活を試してみませんか？

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

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

みなさんは「フッ化物配合歯磨き剤」で歯みがきをしていますか？

### フッ化物のむし歯予防効果

- ①歯の質を強くし、酸に溶けにくい強い歯にします。
- ②歯の自己修復する力を助けます。
- ③むし歯の活動を弱らせ、酸をつくらせないようにします。

### 歯みがき剤は使い方が大切

- ①フッ化物配合歯磨き剤を使用した歯みがきを、就寝前を含め1日2～3回行いましょう。



- ②歯みがきの後は、歯みがき剤を軽くはき出し、うがいは少量の水（10ml程度）で1回のみとしましょう。歯みがき後の歯みがき剤のはき出しやうがいができない場合、気になる時はティッシュなどで軽く拭き取りましょう。
- ③歯みがきの後、1～2時間の飲食は控えましょう。

※福島県では、子どもたちのむし歯を予防するため、県内の子ども園や小学校における「フッ化物洗口」を推進しています。広野子ども園は令和4年度から実施しています。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 急激な暑さの対策が必要です「熱中症予防について」

4～5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

#### ○天気予報等で気温や湿度の把握

- 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
- こまめに水分補給を  
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。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

HP [福島県 熱中症予防](#) [検索](#)

## 令和8年度 広野町健康診査・各種検診のご案内

検診項目	対象者	検診内容等	検診時期、場所	事前申込
特定健康診査 (広野町国保)	40～74歳の 広野町国保加入者	身体計測 血圧測定 尿検査 血液検査 心電図検査 眼底検査	総合検診 (6/30～7/4、 8/23) 保健センター	不要 
特定健康診査 (広野町国保以外)	40～74歳の 社会保険被扶養者 (社会保険加入者本人の特定健 診については、職場にお問 い合わせください)			
健康診査	後期高齢者医療保険加入 者等（75歳以上の方等）			
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査 (2日法)	指定医療機関 (9～12月)	後日お知らせします。
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン検査		
結核検診	65歳以上		保健センター	※乳がん、子宮がん 検診については前 年度の受診歴のな い方も対象になり ます。
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査		
肝炎ウイルス検査	40歳以上で未検査の方	血液検査	保健センター または 指定医療機関	後日お知らせします。
骨粗鬆症検査	40歳以上の女性	足骨密度測定		
胃がん検診 (どちらか一方)	40歳以上	バリウム検査	保健センター	後日お知らせします。
	50歳以上 隔年 (年度末年齢が偶数の方)	胃カメラ (自己負担有り)		
乳がん検診	30歳代の女性 隔年 (年度末年齢が偶数の方)	エコー	保健センター	後日お知らせします。
	40歳以上の女性 隔年 (年度末年齢が偶数の方)	マンモグラフィ		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 隔年 (年度末年齢が偶数の方)	細胞診	保健センター または 指定医療機関	後日お知らせします。
歯周疾患検診	20歳、30歳、40歳、 50歳、60歳、70歳	齲歯と歯周疾患の 検査	指定医療機関	後日お知らせします。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

広野町 健康福祉課 ☎0240-27-2113

## ふくしま健民アプリが新しくなりました！

令和8年3月24日に、「ふくしま健民アプリ」が新しくなりました。

- ①毎日の行動でポイントが貯まる！
- ②スマホでパシャ！食事を記録して健康チェック！
- ③歩数や体重、睡眠時間などを記録できる！

他にも機能が満載です。5月31日まで新規登録キャンペーンもありますので、詳しくは福島県HPをご覧ください。

問「ふくしま健民カード」事務局 ☎024-927-0021

ダウンロードはこちら！▶

