



健康づくりセンター

5月31日は世界禁煙デー

煙のない社会を目指して、
世界中から「グッバイ、たばこ！」

喫煙者にとって一服は至福のひと時ですが、その一方で望まない受動喫煙で困っている人がいます。健康増進法の改正により、工場・ホテル・飲食店等は、原則屋内禁煙となりました。「一無、一少、二多」というスローガンがあります。「一無」とは「無煙」の勧めで、特に若年者の喫煙をゼロにするという目標を掲げています。

また、新型コロナウイルスが流行する中、重症化しやすい人として、高齢者、基礎疾患のある方に加えて喫煙者もあげられています。がんになる方でたばこが原因の方は多く、特に肺がんは深刻な問題です。喫煙者は非喫煙者に比べて、肺がんで死亡するリスクが男性で4・5倍、女性で2・3倍高く、受動喫煙だけでも肺がんのリスクが高いことがわかっています。また、受動喫煙が原因で年間約1万5千人が死亡していると言われています。

世界禁煙デーを機会に、たばこを断ち、健康長寿を目指しましょう。

たばこ縁を断つには…
禁煙外来を活用しよう!!
東陽病院
☎(84)13335
なぐりクリニック
☎(84)43333

☎(82)34000
問健康こども課健康づくり班

健康ポイントを集めて
元気をGET!!
景品をGET!!

町民のみなさんが健やかで幸せな毎日を長く続けていけるよう、健康ポイント事業で健康づくりを応援していきます。ポイントの対象となる取り組みや開催期間などの詳細は、町ホームページやチラシでお知らせします。

- 対象 20歳以上(平成15年4月1日以前生まれ)で横芝光町に在住の方
- 景品GETまでの流れ
- ①ポイントカードを受け取る
 - ②健康づくりに取り組み、スタンプを集める
 - ③応募する
 - ④抽選で景品が当たる
- ポイント取得期限 令和5年1月31日まで
- ポイント対象(例)
- 健康診査、がん検診、人間ドック等の受診
 - 町健康づくり教室への参加
 - 自分で取組む健康づくり
- 問住民課国保年金班
☎(84)1214

クーポン券を送付しました
風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

風しんの公的予防接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、これまでは風しん抗体検査を受けたことがない方を対象に、抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券を送付しました。

風しんに感染すると…
風しんは感染者の飛まつなどによって他の人に感染し、症状が軽症の場合もありますが、まれに高熱が続いたり、急性脳炎などの合併症を発生し入院したりする場合があります。妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが先天性風しん症候群(眼や耳、心臓の病気などが出ること)になる可能性があります。

自分自身だけでなく、周囲の方を風しんに感染させないためにも、早めに抗体検査を受け、その結果、十分な量の抗体がない場合は、予防接種を受けましょう。

対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、これまで風しん抗体検査を受けたことがない方

実施方法 クーポン券を使用して、まずは抗体検査を受けてください。その結果、十分な量の抗体がない場合は、予防接種を受けましょう。

費用 無料

クーポン券の使用期限 令和5年3月31日

その他 クーポン券を紛失された方、届いていない方は、お問い合わせください。

問健康こども課健康づくり班
☎(82)34000

