



健康づくりセンター

5月31日は「世界禁煙デー」 今日一日の禁煙から始めてみよう

健康増進法の一部改正により、第1種施設(学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎等)は、今年の7月を目途に敷地内禁煙となります。

また、第2種施設(第1種以外の施設:工場、ホテル、飲食店等)は、来年度から原則、屋内禁煙となります。少しでも禁煙を考えたことがある方は、5月31日を機に、チャレンジしてみませんか。

禁煙するとこんなにお得

① 医療費が減る

がん、糖尿病、COPDなどの生活習慣病等のリスクが減り、医療費が削減される。

② 時間が増える

1日20本を毎日喫煙、1回5分かかったとして:1日で100分、1か月で50時間増えます。

③ お金がたまる

1日20本を毎日喫煙、た

ばこ1箱が430円として:1か月で12,900円、1年で約16万円。たばこを買ったつもりで、500円貯金をしてみてはいかがですか。

禁煙外来を活用しましょう

- ・東陽病院
- ・さくらクリニック

問健康こども課健康づくり班

☎(82)3400

禁煙直後から健康改善効果が現れます!



20分後

血圧・脈拍が正常になる

8時間後

血液中の酸素が正常値まで増加

24時間後

心筋梗塞の危険が減少

48時間後

臭覚と味覚が回復

2~3週間後

循環器機能や肺機能が改善

1年後

虚血性心疾患のリスクが喫煙者の半分に減少

5年後

肺がんのリスクが喫煙者の半分に減少

10~15年後

脳卒中や肺がんのリスクがたばこを吸わない人のレベルに近づく

76歳になる方へ

歯科健診を受診しましょう

千葉県後期高齢者医療広域連合では、口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、口腔機能を維持・改善することを目的に、今年度

に76歳となる被保険者を対象に、歯科健診を実施します。

▼受診方法

対象者には、5月末までに町から受診票を送付します。歯科健診を希望する方は、健診協力医療機関へ直接予約のうえ、受診してください。

▼受診時に必要なもの

- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・受診票

▼対象医療機関

千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関 ※案内通知に、町内と近隣市町協力医療機関の一覧を同封します。その他の医療機関は、住民課国保年金班へお問い合わせください。

▼健診項目

- ・歯の状況(現在有する歯と喪失した歯の確認)
- ・歯周病の発生状況
- ・口腔機能(口の動き、飲み込みや舌の動き)の診査
- ・その他(入れ歯の状態、口中の乾燥、清掃状況の確認)

▼費用

歯科健診に係る窓口負担はありません。

※健診後の治療は有料です。

問千葉県後期高齢者医療広域連合給付管理課
☎043(216)5013
住民課国保年金班
☎(84)1214

