



# 健康はなまるだより

発行月 令和3年4月

発行 県中圏地域・職域連携協議会

県中圏地域・職域連携協議会から「健康はなまるだより」をお届けします。  
みなさまの健康づくりと生活習慣病予防にお役立てください。

新しい年度を迎えても、新型コロナウイルスが心配な毎日をお過ごしのことと思います。

だからこそ、自分の健康状態をしっかり知っておく必要があります。

そのためには、



年に1回は、かならず  
健康診断を受けましょう

## ○お勤めの会社で行う健診や、最寄りの市町村で行う健診を受診しましょう

新型コロナウイルスの影響で、健康診断の日程が変更される場合があります。日程などをよく確認して、忘れずに受けるようにしましょう。



## ○健康診断を受診することで、生活習慣病を予防・改善することができます

日本人の死因の半数以上は生活習慣病（がん、脳血管疾患、心疾患）です。健診で自分の血圧や血糖値、脂質などの検査数値を把握することで、生活習慣病を未然に防いだり、改善することが可能になります。

## ○再検査や精密検査は必ず受診しましょう

もしも健診（検診）の結果、再検査や精密検査が必要であると判定されたときには、必ず受けるようにしましょう。

【このチラシに関するお問い合わせ先】

福島県県中保健福祉事務所 健康増進課 電話0248-75-7814

# 5月31日は**世界禁煙デー**



# 5月31日から6月6日は**禁煙週間**です



## 喫煙と新型コロナウイルスの関係

WHO（世界保健機関）によると、喫煙者は非喫煙者と比較して新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高いことが分かっています。この機会に**卒煙**しませんか？

## 禁煙のメリット

禁煙で身体もお財布も健康になります！



## おすすめの禁煙方法

禁煙外来で禁煙補助薬を処方してもらえます。

標準的な禁煙治療プログラム

期間：約3ヶ月で計5回

費用：約13,000～20,000円  
(保険適用の場合)

禁煙外来についてはこちら！→



## ふくしま受動喫煙防止条例 が制定されました！

受動喫煙による県民の皆さんへの悪影響を未然に防ぐことを目的としています。受動喫煙を生じさせない環境づくりにご協力をお願いします。

## 空気のきれいな施設・車両募集中！

福島県では、受動喫煙を防ぐことを目的に、屋内禁煙の施設等を認証し、ホームページ等で公表しています。自薦・他薦問いませんので、ぜひご連絡ください！

※受動喫煙とは

たばこを吸わない人が、自分の意思とは無関係に、たばこの煙にさらされてしまうこと。

年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

## 健康教育用教材を 貸し出ししています！

禁煙や運動など健康づくりに関する教材の貸し出しをしています。ぜひご活用ください。



詳細や  
申請書は  
こちら！

携帯電話のカメラで  
読み取ってください