

# いわき市内の医療機関で子宮がん(頸がん)検診を実施

8月から10月まで、いわき市内の医療機関で子宮がん(頸がん)検診を実施します。

いわき市内に避難登録のある対象者に案内を送付しているので、忘れずに受診しましょう。

なお、**いわき市以外に避難している対象者で、いわき市内の医療機関での検診を希望する人は、受診録を送付するので連絡してください。**また、いわき市以外の地域は、10月以降に実施予定です。

▷対象者 20歳以上の女性

# 保健だより



問 健康保険課健康係  
TEL 0240(34)0249

## 乳幼児健康診査が開催

6月25日、なみえ創成クラブハウスにおいて、町内に居住している乳幼児を対象に健康診査を開催しました。当日は12組の親子が参加し、発育や発達の確認などを行いました。

なお、町外に居住している人は、引き続き避難先での乳幼児健康診査を受診することができます。



## たばこと健康 (第3回)

4回シリーズだよ

「今から禁煙してももう遅い」と思っているあなた。禁煙に手遅れということはありません。

今日から始めてみませんか? 今、吸おうとしているその1本を我慢すると、体にうれしい変化を実感できます。また、禁煙することで経済的なメリットもあります。

### 健康(体)面のメリットの一例 (時間は、禁煙後の経過時間)

- 20分 (血圧や脈拍が正常化)
- 12時間 (血液中の一酸化炭素濃度が正常化)
- 2~3週間 (心機能が改善・肺機能が回復)
- 1~9か月 (咳・息切れ・疲れやすさが改善)
- 5年 (脳卒中のリスクが非喫煙者と同程度に軽減)

### 禁煙の継続による経済面のメリットの一例 (500円のたばこを1日1箱で計算)

- 1か月で約15,500円 (1泊2日程度の国内旅行ができる)
- 3か月で約46,500円 (軽自動車の車検費用に相当)
- 6か月で約93,000円 (住宅ローンに充てることが可能)
- 5年で約93万円 (海外旅行ができる)
- 10年で約186万円 (軽自動車の購入費用額に相当)

うけどんの

## 健康知恵袋



広げよう  
ママ友の輪

## 8月と9月の かもめっ子クラブ

- ◆南相馬市 8月 6日(木) 10時~ 高平生涯学習センター  
9月 3日(木) 10時~ 高平生涯学習センター
- ◆いわき市 8月20日(木) 10時~ なみえ交流館  
9月17日(木) 10時~ なみえ交流館
- ◆郡山市 8月27日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター  
9月10日(木) 10時~ コスモスふれあいセンター

