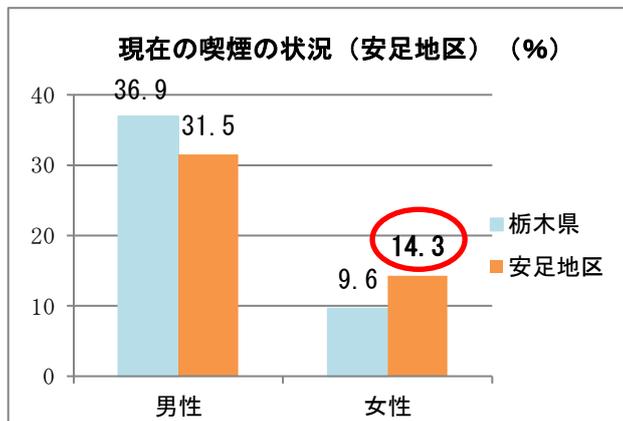




すべての働く女性のみなさん！「たばこと健康」について考えてみませんか？

▶安足地区の喫煙の状況は？

安足地区の女性の喫煙率は、**県内で最も高い**ことがわかっています！



平成 28 年度県民健康・栄養調査

▶たばこの女性特有のからだへの影響

周囲の人のたばこの煙を吸うことでも、同じ影響があります



女性ホルモン（エストロゲン）の作用を妨げ、卵巣機能が低下

血行の悪化

月経不順
月経困難症

不妊のリスク

胎児の発育不良
流産・早産

さらに…美容の大敵です！

- 肌のツヤ、ハリが失われシワが増える
- 歯肉の黒ずみや歯の黄ばみ
- 強い口臭
- など



▶自分自身と周りの人のために「禁煙」3つのコツ

1 行動を切り替える

朝、起きてたばこを吸いたくなったらコップ1杯の水を飲む、食後の一服をしないようにすぐ歯磨きをする、などちょっとした工夫でいつもの習慣を変えてみましょう。



2 禁煙宣言をする

自分自身の意志を強く持ち、たばこ仲間からの誘いをきちんと断るために、周囲の人に宣言するのも良い方法です。また、周りに禁煙仲間を作れば、一緒に禁煙を目指して頑張れます。



3 禁煙外来を活用しよう

「禁煙しよう！」と決めたら禁煙外来の利用がおすすめです。医師と一緒に取り組めば、比較的楽に、より確実に、費用もあまりかからずに禁煙することが可能です。ぜひ、お近くの禁煙外来を利用してはいかがでしょうか？

安足管内の禁煙外来一覧は、右記からご覧ください☆



健（検）診を受けよう！

働く世代のみなさんが受ける必要がある健（検）診についてご紹介します。



特定健診

メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクをチェックします。

対象 40歳から74歳までの方

特定健診を受ける3つのメリットとは？

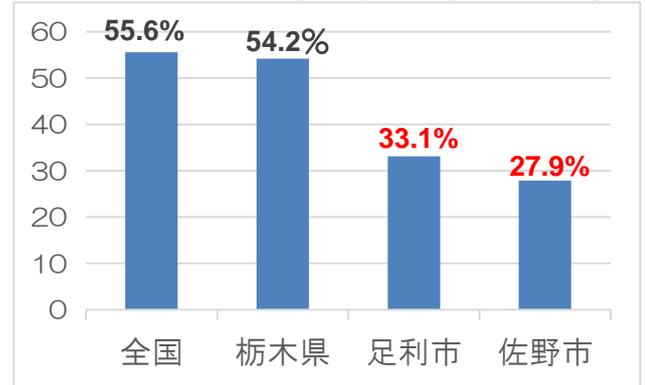
- 1 病気の早期発見につながる！
- 2 結果に応じて、専門家から生活習慣を見直すサポートが受けられる！
- 3 病気の発症や悪化を防ぎ、医療費の節約ができる！



ご存じですか？

安足地区は
健（検）診受診率が低い
地域です！

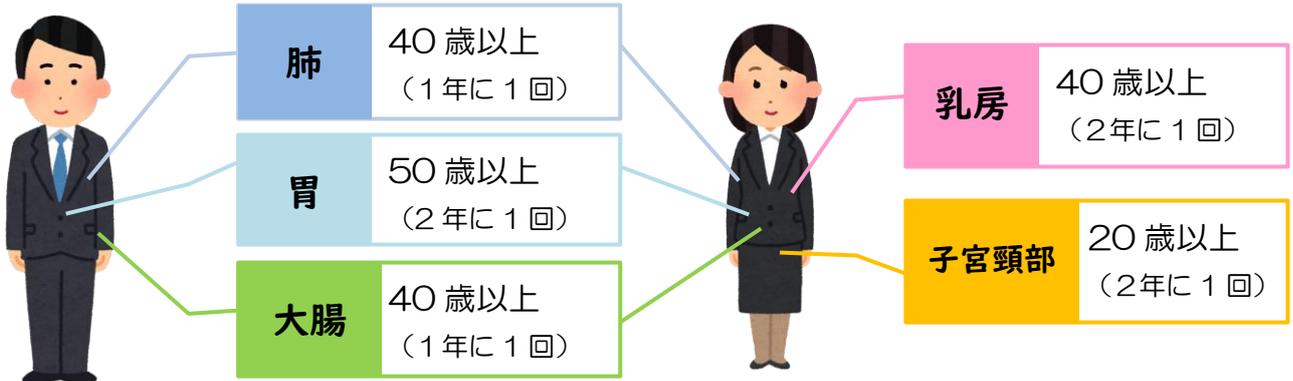
安足管内の特定健診受診率（2019年）



がん検診

がんの疑いをチェックします。

対象 特に自覚症状のない健康な方



がんは早期（初期の段階）に発見し、早期に治療することで治る可能性が高まります。

がん検診の結果が「要精密検査」の場合は
できるだけ早く医療機関で精密検査を受けてください！

事業主の皆さまへ

従業員の皆さまに、健（検）診受診の積極的なお声かけをお願いいたします。



出展：厚生労働省 e-ヘルスネット 東京都保健医療局「とうきょう健康ステーション」 公益財団法人がん研究振興財団「がん検診」

問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）