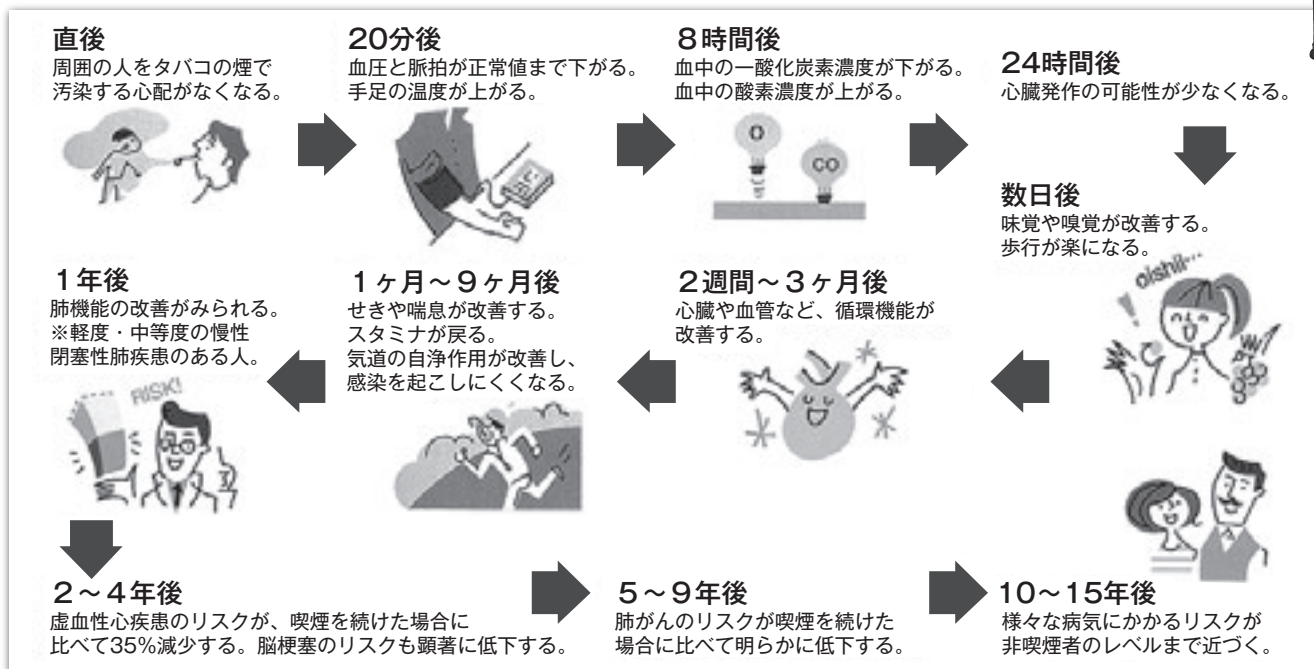
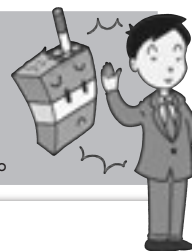


5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日は、WHOにより定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

＜禁煙の効果＞

長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。また禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。つまり病気の予防だけでなく一病息災においてもまず取り組むべき課題です。



禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられますが、その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかる危険が低下することがあげられます。禁煙後早ければ1か月たつと、せきや喘息などの呼吸器症状が改善します。また免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなります。

さらに禁煙後1年たつと肺機能が改善し、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約1/3減少します。肺がんのリスクが低下するのは禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10～15年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

そのほか禁煙すると顔色や胃の調子が良くなったり目覚めがさわやかになるなど、日常生活の中で実感できる色々な効果があります。禁煙すると家族から喜ばれたり、何事にも自信がついたりすることも禁煙に成功した方々の体験からわかっています。

様々な生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか。

参考 e-ヘルスネット（厚生労働省）

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>

三重県無料PCR検査事業について 6月30日まで

三重県では新型コロナウイルス感染に不安を持つ県内に居住または就業・就学する無症状の方が無料で受けることができるPCR検査事業を各医療機関や薬局で実施しています。

（飲食、イベント、旅行・帰省等の経済社会活動を行うにあたり検査が必要な方や、感染拡大傾向時に感染不安を抱える方を対象に、必要な検査（PCR検査等、抗原定性検査）を無料で実施しています）

・事業に対する詳細な問い合わせ先：三重県医療保健部 TEL 059-224-2062

※検査実施場所一覧表等は子育て健康課窓口（TEL 377-5652）にて配布しております。



【無料PCR検査事業】