

**禁煙期間が長ければ長いほど、
良い効果があります！**

禁煙は、始めたその日のうちから健康に良い効果が出ます。喫煙者が、がんを予防するためには、「禁煙すること」が最も効果的です。

禁煙期間	効果
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同程度になる
10年	肺がんリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、その他のがんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同程度になる

**禁煙開始が早ければ早いほど、
長生きできる可能性が高まります！**

禁煙の開始時期が…



- 30歳 → 寿命が約10年長くなる
- 40歳 → 寿命が9年長くなる
- 50歳 → 寿命が6年長くなる
- 60歳 → 寿命が3年長くなる



**禁煙による良い効果は
たくさんあります**

心臓発作の発症後、禁煙すれば、次の発作が起きるリスクを50%低下させることができるなど、禁煙はがん以外の病気にも効果があります。

**禁煙は周りの人にも
良い効果**

禁煙は喫煙している本人だけでなく、受動喫煙による周りの人への健康リスクも減らすことができます。

- 呼吸器疾患（喘息など）や中耳炎など子どもの病気のリスク低下
- 不妊、早産、低出生体重児、流産のリスク低下
- 手術時の合併症、治療効果の低下を防ぐ など

さまざまな良い効果があります。

禁煙相談も実施中！

随時相談に応じます。事前にご連絡ください（予約制）。

- ところ／健康づくり課（葦山福祉・保健センター内）
- 内容／禁煙の方法や禁煙外来・禁煙について相談できる医療機関の紹介
- 対象／市民
- 費用／無料
- 予約／電子申請（QRから）または電話



Information
お知らせ

**5月31日～6月6日の禁煙週間をきっかけに
禁煙を始めませんか**



健康づくり課
☎ 055-949-6820

がん検診を毎年受けられるのは、伊豆の国市民の特権です！毎年受診し、がんを早期発見できれば、体への負担も経済的負担も軽く済みます。検診対象者には、「受診票用シール」と「検診ガイド」を5月中旬より順次発送します。

検診期間／6月～12月（歯周病検診のみ1月まで）
予約開始／5月23日（木）
検診の種類／
胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診・歯周病検診・骨粗しょう症検診・胃がんリスク検査・肝炎ウイルス検診

【検診実施場所変更のお知らせ】
大仁庁舎の改修工事に伴い、大仁庁舎で実施していた「がん検診」は**アक्स**につらぎで実施します。ご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご理解ください。



- 【お願い】
- 受診時には、ご自宅で検温（37.5℃以下）、体調の確認をしてください。
 - 適宜手指消毒をしてください。
 - 急遽予告なく、健（検）診の中止や実施医療機関の変更などをする場合がありますので、ご承知おきください。
 - 検診は、マスク着用となります。
- ※詳しくは検診ガイドまたは市HPをご覧ください。

Information
お知らせ

**検診が6月からスタート！
お得ながんなどの検診**

健康づくり課
☎ 055(949)6820



健診には、医療機関で受診する「個別健診」と、市施設などで受診する「集団健診」があります。対象者には、5月下旬に健診ガイドと受診券を郵送します。詳しくは健診ガイドをご覧ください。

健診期間／6月1日（土）～9月30日（月）
予約／
【個別健診】
医療機関へ直接予約
※予約不要の医療機関もあります。
【集団健診】
健診日の1週間前までに**市公式LINE**または**国保年金課**へ電話で予約（先着順）
※市公式LINEで予約の人は、ご自分で受付時間を指定できます。
※電話予約の人は、市が受付時間を指定します。
※後日、市からご案内通知を送付します。指定の時間に会場へお越しください。
予約開始／5月23日（木）8時30分～

対象／昭和60年3月31日以前に生まれた伊豆の国市国民健康保険加入者、または市内在住の静岡県後期高齢者医療制度加入者
※その他の健康保険に加入している人は、自身の保険証を確認し、各保険者に問い合わせください。

**市公式LINEでの
予約方法**



- ① QRから友だち追加
- ② 「特定健診 2025」と入力
- ③ 予約画面へ



Information
お知らせ

**約1万円の健診が、0円で受けられる！
特定健診・後期高齢者健診**

国保年金課
☎ 055(948)2905