

## 福祉と健康



★発酵の里 きらきら健康メモ★

令和5年5月31日は『世界禁煙デー』です。

望まない受動喫煙をなくすことを目的に、改正健康増進法が平成30年7月に成立しました。この改正法により、学校・病院等は令和元年7月1日から原則敷地内禁煙（屋内は全面禁煙）となり、令和2年4月1日から、飲食店・職場等は、原則屋内禁煙が義務づけられました。

施設管理者の皆様は、ルールに基づいた受動喫煙対策をお願いいたします。

### ～レッツ禁煙チャレンジ～

- ① 禁煙を始める日を決めましょう。
- ② 禁煙する理由を書き出しましょう。
- ③ 身近な周りの人に禁煙を宣言しましょう。
- ④ どんな時に吸っているのか振り返り確認しましょう。
- ⑤ きっぱりとやめましょう。
- ⑥ 離脱症状を禁煙補助薬を使い乗り越えましょう。
- ⑦ 吸いたい気持ちをコントロールしましょう。
- ⑧ 禁煙中にもしたばこを吸っても、あきらめず再チャレンジしましょう。



♪ 詳しくは、保健福祉課（☎⑦1603）までお問合せください。

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 費用の一部を助成しています



- ▶対象者 65歳以上の方（令和5年度は昭和34年4月1日以前に生まれた方）
- ▶助成額 1人1回につき、3,500円を助成いたします。  
※3,500円を差し引いた接種費用を各医療機関窓口でお支払ください。
- ▶予診票 保健福祉課（神崎ふれあいプラザ保健福祉館）において予診票をお渡ししています。
- ▶接種医療機関 ①神崎クリニック ②矢野医院（成田市）  
③なのはなクリニック（成田市） ④石井内科医院（香取市）  
⑤越川医院（香取市）  
※指定医療機関以外で接種を希望される方は、保健福祉課へ事前にご連絡ください。
- ▶問合せ 保健福祉課保健係☎⑦1603

### ！注意事項！

肺炎球菌ワクチンは毎年接種する必要がなく、1回の接種で5年以上効果が持続するとされています。以前に接種したことのある方は、必要性を慎重に考慮し、かかりつけ医または前回接種を受けた医療機関でご相談の上、前回接種から十分な間隔を確保して下さい。