



田植え(長沢字関田地内)

さつき
5月
2025 May

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 先勝	2 友引	3 先負 憲法記念日
4 仏滅 みどりの日	5 大安 立夏 こどもの日	6 赤口 振替休日	7 先勝	8 友引 ●第1回保小中一貫教育推進委員会 (中央公民館) ●定期健康相談・母子手帳交付	9 先負	10 仏滅
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压

11 大安	12 赤口	13 先勝 ●産後ママのストレッチ講座	14 友引 ●子宮・乳がん検診	15 先負 ●かもしかクラブ発会式 (ほほえみ保育園)	16 仏滅 ●町教職員全員研修会(舟形中)	17 大安
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压
18 赤口	19 先勝 ●定期健康相談・母子手帳交付	20 友引	21 先負 小満 ●狂犬病予防注射(2次)	22 仏滅 ●人間ドック	23 大安 ●1歳児健診【令和6年4月・5月生】 ●1歳6か月児健診【令和5年9月~11月生】 ●3歳児健診【令和3年12月、令和4年1月・2月生】	24 赤口
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压
25 先勝 ●運動会(舟形小)	26 友引	27 大安	28 赤口 ●呼吸器検診(福祉避難所・BSG海洋センター) ふれあい総合相談所 【弁護士相談】(清流荘)	29 先勝	30 友引	31 先負
体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压	体重 血压

禁煙外来治療費の助成を行なっています 5月31日は世界禁煙デーです

町では、禁煙治療が終了した方に治療費を助成しています。(上限1万円)

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の改善やインフルエンザなど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。
「厚生労働省e-ヘルスネット」より

直後
周囲の人をタバコの煙で汚染する心配がなくなる。

20分後
血圧と脈拍が正常値まで下がる。
手足の温度が上がる。

8時間後
血中の一酸化炭素濃度が下がる。
血中の酸素濃度が上がる。

24時間後
心臓発作の可能性が少なくなる。

数日後
味覚や嗅覚が改善する。
歩行が楽になる。

2週間~3ヵ月後
心臓や血管など、循環機能が改善する。

1ヵ月~9ヵ月後
せきや喘鳴が改善する。
スタミナが戻る。
気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。

1年後
肺機能の改善がみられる
※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人。

2~4年後
虚血性心疾患のリスクが、喫煙を続けた場合に比べて35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

5~9年後
肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。

10~15年後
様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

▼問い合わせ / 舟形町健康福祉課地域保険係 ☎(32)0810

若あゆ温泉休館日
5月14日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー
5月7日(水)・21日(水)