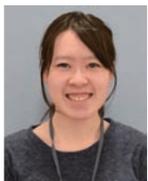


健康情報

今月の担当

保健師 いがらし ゆめよ 五十嵐 夢世

5月に入り暖かい時期が続いていますが、私のクローゼットにはまだ冬物の上着がかかっている…。季節に置いていかれないよう衣替えをしようと思います。



きれいな空気は、みんなのもの ～喫煙について考えましょう～



喫煙によるもったいない

5月31日の世界禁煙デーから6月6日までは、北海道が定める「禁煙週間」です。たばこは、喫煙者の方はもちろん喫煙しない方の健康にも影響します。この機会に、たばこ健康について考えてみましょう。

○時間を奪われる
1本5分の喫煙でも、1日15本吸うと1時間以上の時間を費やします。
○皮膚の老化が進みやすい
皮膚の黒ずみ・しわが増える、乾燥肌になりやすいと言われています。

○たばこ代がかかる
例えば1箱(20本入)410円のたばこを毎日1箱吸っている場合、たばこ代は1カ月で約1万2千円、1年で約15万円かかることとなります。

○医療費がかかる
たばこによって発症しやすい病気は、がん・虚血性心疾患(狭心症・心不全・心筋梗塞)・脳血管障害(脳梗塞・くも膜下出血)・糖

尿病・COPD(慢性閉塞性肺疾患)・消化性潰瘍などがあります。

○周りの人を道連れにする
受動喫煙は病気のリスクを高めます。主流煙と比べた副流煙の中の有害物質の濃度は、ニコチンが2.8倍、タールが34倍、一酸化炭素が47倍、アンモニアが46.3倍と非常に高くなります。

受動喫煙を受けている人は受けていない人に比べ、肺がんは13倍、虚血性心疾患は12倍、脳卒中は13倍、乳幼児突然死症候群(何の予兆も既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気)は47倍と、病気になるリスクが高くなります。

受動喫煙の害を受けなければ、年間1万5千人が、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。換気扇の下など、家の中で吸う場所を配慮しても、受動喫煙を完全に防ぐことはできません。また、親が喫煙する家庭の子どもは、親が喫煙しない家庭の子ど

もに比べて、将来2〜3倍喫煙しやすくなります。
○たばこはにおう
たばこを吸わない人は、たばこにおいが敏感です。たばこにおいが周りの人の気分を害することがあります。

○病気で仕事が休みがちに
喫煙はアルコール依存症などの深刻な薬物依存症の入り口になりやすく、また、うつ病や自殺の危険性が2倍以上高いと言われています。

○ストレスがさらに増える
たばこを吸うと、ストレスを解消できると思いがちですが、禁煙をする方がストレスは減ることが分かっています。たばこは、成分にあるニコチンを補給して一時的にストレスを抑えているだけなのです。

禁煙について
○禁煙に踏み切る
禁煙に成功した方の禁煙理由として、「病気になる」「病気がないが健康を気にした」「たばこの出費

をおさえたい」「家族の健康のため」とさまざまです。禁煙を試してみようかなと悩んだり考えたことがあるがなかなか実行できない・禁煙が続かないといった方もいるかもしれません。まずは禁煙をするといった気持ちの決断をすることが、禁煙への第一歩です。

○禁煙外来に通院する
たばこには依存性があり、たばこをやめることで、イライラする・食欲が亢進するといった禁断症状が出現することがあります。禁煙補助剤を使用すること、さらに禁煙外来で禁煙の指導を受けながら取り組むことで、確実に禁煙できる可能性が広がると言われています。

○禁煙補助剤を活用する
禁煙補助剤には貼付薬のニコチンパッチや、内服薬のバリニクリンというものが、医療機関や薬局でも購入することができます。

平成30年度 各種健診(検診)日程

特定・基本健診、肝炎ウイルス検査、ピロリ菌抗体検査、エキノコックス症検査

対象となる方には、5月下旬に個別案内(質問票・受診券等含む)を行います

1. 地区巡回(集団)健診

健診料金：無料※
実施会場：町内約9会場(詳細は個別案内参照)
実施期間：6月4日(月)～6月8日(金)

2. 個別健診

健診料金：700円※
実施会場：あつまクリニック
実施期間：7月2日(月)～8月31日(金)の診療時間内

※健診料金…国保以外の方は、各保険者が設定する自己負担額が必要です

健診区分	対象者	内容
特定健診	①40～74歳で、平成30年4月1日現在、厚真町国民健康保険に加入されている方 ②40～74歳で、国保以外の保険(協会けんぽ・各共済組合・健保組合等)加入者で、保険者より発行された 特定健診受診券を手元にお持ちの被扶養者の方	・身体測定 ・問診 ・血液検査 ・心電図(医師が必要と認めた場合) ・腹囲測定 ・血圧測定 ・診察
基本健康診査	①35～39歳および75歳以上で厚真町に住所を有する方 ②40歳以上の生活保護受給者で厚真町に住所を有する方	
肝炎ウイルス検査	①40・45・50・55・60・65歳で厚真町に住所を有する方 ②輸血等経歴のある方で今まで肝炎ウイルス検査を一度も受けたことのない方	
ピロリ菌抗体検査	①40・45・50・55・60・65歳で厚真町に住所を有する方 ②20～34歳で厚真町に住所を有する方	・血液検査
エキノコックス症検査	19歳以上の町民 ※5年に1度実施する検査です。次回は平成35年度です。 ※地区巡回(集団)健診のみ	

各種がん検診

申込み受付期間等詳細については日程が近づきましたら広報あつま等でご案内します。(受付期間前の申し込み受け付けは一切行いませんのでご了承ください。)

	胃がん検診	大腸がん検診	肺がん(結核)検診
対象	40歳以上	40歳以上	35歳以上
実施日	①7月8日(日)～10日(火) ②7月13日(金)～14日(土)	7月6日(金)～17日(火)	6月4日(月)～8日(金)
会場	①総合ケアセンターゆくり ②厚南会館	総合ケアセンターゆくり・厚南会館 (自宅検体(便)を採取し提出)	町内9施設 ※特定健診会場同様
負担金	1,500円	500円	無料
定員	600人	640人	-

	子宮がん検診	乳がん検診
対象	20歳以上で、元号が奇数年生まれ(※平成生まれは偶数年)	40歳以上で、元号が奇数年生まれ
実施日	11月21日(水)	11月21日(水)
会場	総合ケアセンターゆくり	総合ケアセンターゆくり
負担金	1,500円(対象外：5,850円)	50歳未満：2,000円(対象外：6,180円) 50歳以上：1,500円(対象外：5,150円)
定員	150人	90人(対象者優先)

	総合がん検診(胃・大腸・乳・子宮・前立腺)
対象	40歳以上 ※前立腺がん：50歳以上 ※乳がん、子宮がん検診の対象者は上記同様です。
実施日	①11月22日(木)、②12月21日(金) ③平成31年1月18日(金)、④平成31年2月21日(木)
会場	札幌がん検診センター(対がん協会)※①③のみバスによる送迎あり
負担金	胃・大腸・乳・子宮：上記検診料と同じ 前立腺：500円 ※受診する検診は選択できます。自己負担によるオプションもあります。
定員	70人

乳がん検診費用助成制度

医療機関で個別に受診した乳がん検診にかかる費用の一部を助成します(保険適応は除く)。

助成額
検診費用の2分の1(上限3,000円)

申請方法
①乳がん検診を受けたことが明記された領収書、②印鑑、③通帳(後日振込み用)を下記までお持ちください。

問い合わせ
町民福祉課 健康推進グループ
☎ 26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)