



あなたの健康づくりを応援します！
**「北海道健康マイレージ」に
 参加して特典をもらおう！**



「北海道健康マイレージ」とは、道が、道民の健康診断やがん検診などの受診率の向上、健康に配慮した生活習慣を身に付けるきっかけづくりを目的として、市町村・協賛企業と協働で行う事業です。

町が実施する健康づくり事業をポイント化し、参加者が検(健)診や健康講座に参加して6ポイントを集めると、抽選で協賛企業から特典が当たります！

特典の内容

北海道が募った企業からの協賛品

(例) 大塚製薬株式会社から「SOY JOY」
 株式会社セコマから「Secomaスポーツウォーター」など…

対象者 20歳以上の町民

1 ポイントカードをもらう まずは、参加登録申込書を提出してポイントカードをもらおう！
 期間 平成30年3月31日まで ※参加登録申込書は町ホームページからダウンロードできます。

2 ポイントを貯める 対象事業（下記参照）に参加してポイントを貯めよう！
 期間 平成29年4月1日～平成30年3月31日 ※すでに受けた検(健)診や参加した事業もさかのぼってポイントを得ることができます。参加登録申込書を提出する際に口頭でお伝えください。
 ※町実施以外の検(健)診を受けた場合は、結果など受診を証明できるものをご持参ください。

事業名	獲得ポイント
1 健康診断を受診 (特定健診・基本健康診断・職域の健康診断・個人の間ドック) ※雇用時健康診断等は対象外	2ポイント ※2回以上受診した場合もポイント付与は1回のみ
2 がん検診を受診 (肺がん・胃がん・大腸がん検診・乳がん・子宮がん・骨密度・前立腺がん) ※職域のがん検診、個人の間ドックを含む	2ポイント ※2種類以上受診した場合もポイント付与は1回のみ
3 健康づくり講演会 (11～12月頃実施予定)	1ポイント ※事業ごとに1ポイント付与
4 やさしい精神保健講座 (平成30年3月実施予定)	
5 冬季・健康栄養教室 (平成30年1月～3月実施)	
6 機能訓練室利用(レッスン、プール一般開放含む)	

機能訓練室利用は、運動メニュー表を1枚終了したら、1ポイント付与します。2枚終了してもポイント付与は1回のみなので、ご注意ください。

3 特典に応募する 合計6ポイントたまったら特典に応募しよう！
 締切 平成30年3月31日 ※お一人につきポイントカード1枚に限ります。

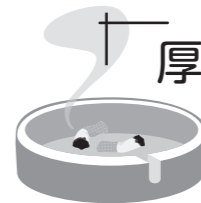
北海道で抽選を行い、当選者に特典を送付します。
 ※当選者の発表は、特典の発送をもって代えさせていただきます。

参加申込書提出窓口・特典応募窓口・問い合わせ

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

健康情報

厚真町のタバコ事情

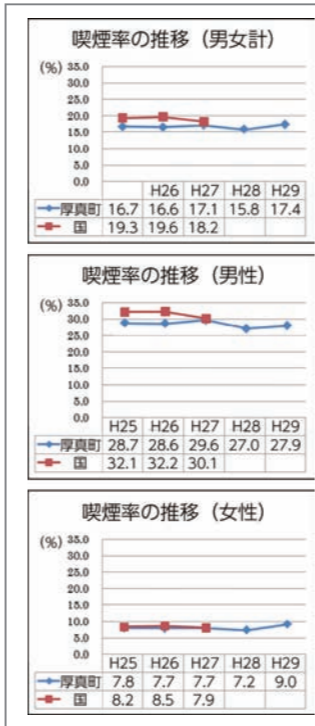


今月の担当

保健師 ささもり 笹森 あゆみ



コールスローサラダは私の口には合わない。でも次女の好物である。コールスローを食べない私の様子を見て、次女が「ちょうだい」と言った。「ラッキー！」と思ったが、器が戻ってきた。「減らしたからね。食べないとお外にポイだよ。泣いてもダメ！」と間髪いれずに怒られた。よくわからないが、おとなしくしておこう…。こともってこんな気持ちなんだ。



厚生労働省によると、受動喫煙が肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などと因果関係があると報告されています。また、国会では、健康増進法を改正し、受動喫煙防止策の実現を目指そうとする動きが注目されています。

国民生活栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は、平成27年度18.2%であり、男女別にみると、男性30.1%、女性7.9%であり、ここ数年で見ると男女共に減少しています。

厚真町の状況を見ると、平成27年度17.1%であり、男女別にみると、男性29.6%、女性7.7%と国の数値よりも低い状態であるものの、平成28年・平成29年度の暫定値をみると、横ばいから微増の喫煙率を示しており、注意が必要とされています。

健康日本21および健康あつま21では、成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる)目標値を12%と定めており、厚真町・国いずれも目標値を達成できていない状況です。

町では、喫煙防止教育や母子手帳交付時の妊産婦の喫煙防止に関する支援、特定・基本健診受診者に対する禁煙支援を継続して取り組んでいきますが、たばこの害や禁煙のメリットを確認し、禁煙に取り組ましましょう。

タバコの害

タバコの煙には4千種類以上の化学物質と250種類以上の毒物または発がん性物質が含まれています。タバコの3大有害物質はタール、ニコチン、一酸化炭素ですが、タールは発がん性の強い物質ですし、一酸化炭素は酸欠状態を起すことがよく知られています。もう一つ、タバコがやめられないことにより大きく影響するのがニコチンです。脳の中には、ニコチンの受容体があり、タバコを吸うと煙に含まれるニコチンがすぐに脳に達して、快感を生む物質ドパミンが放出されます。ニコチンはすぐに受容体から離れるので、イライラなどのニコチン切れの症状があらわれ、体が、ドパミンが多い状態を欲するため、再びタバコを吸いたくなるのです。

日本では「ヘロイン」や「コカイン」などは、怖い印象がもたれていますが、実は、ニコチンはそれらよりも依存性が強いので、「依存のなりやすさ」が問題視されているのです。

電子タバコは安全?

最近注目されているのが、加熱式電子タバコですが、海外の研究結果によると、加熱式電子タバコの基本的構成や内容は、タバコとほぼ同一であるとされています。ニコチンの含有量が少なく表記されているものもありますが、喫煙者は「代償喫煙行動」と

タバコをやめるメリット

一度タバコを吸ってしまったら、もう元には戻れないと悲観する必要はありません。喫煙者の肺がんになるリスクは、非喫煙者の約5倍ですが、禁煙すると0.4年で4倍以下になり、約10年で0になると言われています。金銭的にもメリットが大きく、喫煙本数を1日1箱、1箱400円で計算すると、3日禁煙すると1,200円、2カ月で2万4,000円、1年で14万円も節約できます。

禁煙をする際に、保険適用の禁煙治療を利用する方法もあります。医療費をかけたとしても、タバコを買う経費と比較すると安価ですし、タバコの害による医療費を考えると、禁煙治療はとても安価です。

身近な医療機関でも禁煙外来を行っている場合がありますので、お気軽に医療機関におたずねください。