



保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

## 家族や周りの人にも悪影響

どうして「たばこ」を吸っちゃいけないの？

たばこの害、きちんと知ってますか？

たばこの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素をはじめとして約4000種類の化学物質が含まれ、そのうち人体に有害のものは250を超え、これらを吸い込むことで、体にさまざまな悪影響を与えるのです。

そもそもどうして「たばこ」を吸ってはいけないの？

「健康によくない」とわかっ  
ていてもなかなかやめられな  
いたばこ。」

喫煙のもっとも大きな害は、自分にはたばこ以外に楽しみがないと思いついでしまうことです。  
肺がん以外にも、たばこは全身の  
関に関係します。慢性気管支炎、慢性閉塞性肺疾患をはじめ長期治療を必要とするものが多く家族にもかなりの影響が及んでいきます。自分だけの問題で済ますことはできず、家族などの周りの人までも巻き込んでしまうのです。

どうして「たばこ」ってやめづらいんでしょうか？

たばこの煙に含まれるニコチンは麻薬やアルコールと同じように依存症を起こす薬物です。

たばこを吸うと、血液を介して脳に入り、心地よさ・満足感・覚醒作用を生じます。ニコチンの血中濃度が減ると落ち着かなくなる・集中力低下・イライラするなどニコチン切れ症状が現れ、またたばこを吸いたくなくなります。

たばこをやめづらいのは、意志が弱いからではありません。喫煙者の脳が「ニコチン」に支配されているからなのです。

やめられないと思いついでしまひ、たばこに頼ってしまう習慣（心理的依存）ができています。

今さらやめても遅いでしょう？

80歳になっても90歳になっても遅くはありません。

## 禁煙直後から病気のリスクは徐々に減ります！

たばこを吸い続けると、心筋梗塞・肺がんなどの死亡リスクが高くなります。医療費が長期的にかかるだけでなく、寝たきりにもなりやすく健康寿命を縮めます。禁煙は、将来の医療費や介護費の節約にもなるのです。

禁煙した直後から病気のリスクは徐々に減り、食べ物  
がおいしく、血行もよく肌  
にハリが出るなど良いことづくめ。最近吸える場所も減り、今が禁煙のチャンスです。

じゃあ、どうしたらやめられるの？

禁煙達成には、「禁煙を開始する」と「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

禁煙開始には、「禁煙治療」や「禁煙補助薬」といった医学的なサポートが有効です。

また、楽しいこと、やりがいのあることは長続きするので、禁煙のメリット、日々起きる身の回りの変化（喫煙場所を探さなくなった、胸ポケットが軽くなった、花粉症が軽くなったなど）に着目して楽しい、ポジティブな禁煙を続けましょう。

禁煙継続のために・・・

- 吸いたくなったら・・・
- 冷たい水、お茶を飲む
- 深呼吸する
- 体を絶えず動かす
- 場所を変える
- 歯を磨く
- 眠ってしまう

禁煙継続の秘訣

- ・たばこの害をイメージしてみる
- ・禁煙して良かったことを考える
- ・楽な気持ちで禁煙を続ける
- ・お酒の席や喫煙所などの煙の多い場所に近寄らない
- ・禁煙仲間と励まし合う
- ・禁煙できている自分にこほうびをあげる



# 乳がん・子宮がん検診のお知らせ

- 1 対象者** **乳がん検診** → 40歳以上の女性で昨年度受診していない方  
**子宮がん検診** → 20歳以上の女性で昨年度受診していない方  
 \*定員に余裕がある場合は、対象にならない方の申し込みを受け付けますが、検診料金は全額自己負担となります。金額については保健福祉課へお問い合わせください。

**2 日程等**

7月5日(火)	7月17日(日)
<b>札幌がん検診センター</b> (送迎バスが出ます)	<b>富川公会堂</b>
乳がん検診 定員50名 子宮がん検診 定員50名 (当日の予定) 9:00頃 日高総合支所発 10:00頃 日高町役場出発 12:00頃 検診センター到着 昼食(各自で用意) 13:00頃 検診開始 15:00頃 検診終了 17:00頃 日高町役場到着予定 ※申し込み状況により、予定時間を変更する場合があります。	(午前) 乳がん検診 50名 子宮がん検診 130名 (午後) 乳がん検診 40名 子宮がん検診 100名 (受付時間) ① 8:45～ 9:00 ② 10:15～ 10:30 ③ 12:45～ 13:00 ④ 13:45～ 14:00

※12月15日にも、札幌がん検診センターでの検診を予定しています。  
 ※次回、11月4日、門別公民館での検診は、日高地区より送迎バスが出ます。

**3 自己負担金および検査内容**

<b>乳がん検診</b> *平成23年12月31日を年齢基準日とします。	(50歳未満) 2,000円 (50歳以上) 1,700円	乳房のエックス線撮影をしてから、医師がしこり等の有無を調べます。50歳未満は2方向、50歳以上は1方向のエックス線撮影をします。
<b>子宮がん検診</b> <b>体部がん検診</b> 婦人科超音波検査	1,600円 700円 1,000円	子宮頸部の細胞をとって調べます。 子宮体部の細胞をとって調べます。(該当者のみ) 膣の中から超音波の機械を当てる検査です。(希望者のみ)

\*ただし、生活保護世帯の方、住民税非課税世帯の方、40歳(昭和46年生まれ)の方は無料です。  
 生活保護・非課税世帯の方は、課税状況を調査しますので同意書の提出が必要です。  
 印鑑を持参のうえ、保健福祉課、住民生活課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンターへお越しください。

※国の平成21年度補正予算によって、日本のがん検診受診率を50%に上げることを目標として、女性特有のがん対策が講じられることになりました。次の年齢の方は「検診手帳」と「がん検診無料クーポン券」が配布され、今年度の子宮がん検診あるいは乳がん検診を無料で受けることができます。

(子宮体部がん検診や婦人科超音波検査を実施した場合は、自己負担金がかかります)

子宮がん検診  
無料クーポン対象者

- 20歳 (平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ) の女性
- 25歳 (昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ) の女性
- 30歳 (昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ) の女性
- 35歳 (昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ) の女性
- 40歳 (昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ) の女性

乳がん検診  
無料クーポン対象者

- 40歳 (昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ) の女性
- 45歳 (昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ) の女性
- 50歳 (昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ) の女性
- 55歳 (昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ) の女性
- 60歳 (昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ) の女性

**4 申し込み・問い合わせ**

本庁 保健福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183

申込期間は、**5月30日(月)～6月17日(金)**です。ただし、定員になり次第締め切ります。