

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

5月31日～6月6日は

禁煙週間です!

タバコには、ニコチン・タールなどの有害物質が含まれ、その数は200種類以上です。がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など、悪化すると命に関わる病気の原因となります。

近年では、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、受動喫煙防止のための取り組みが盛んになっています。「世界禁煙デー」の5月31日からはじまる一週間は、「禁煙週間」と定められており、今年度の禁煙週間のテーマは、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して」つたばこの煙から子どもたちを守ろう」です。



受動喫煙とは?

タバコを吸う人が直接吸い込む煙を「主流煙」、火がついたタバコの先から出る煙を「副流煙」といいます。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。

副流煙には、主流煙の数倍の有害物質が含まれています。自分は喫煙していませんが、周りに喫煙者がいれば、受動喫煙によって、有害物質を体内に取り込んでしまうのです。

受動喫煙は、煙のにおいが気になったり、刺激を感じたりするだけではありません。がん、脳血管疾患、虚血性心疾患などは、受動喫煙によってリスクが高まるとされています。また、子どもの受動喫煙は、せき・たん・息切れなどの症状や、気管支炎、中耳炎などのリスクも高めると言われています。

無煙タバコ・電子タバコとは?

ここ数年、無煙タバコ(嗅ぎタバコ・噛みタバコ)や電子タバコなどの新しい製品が流通しています。これらは紙巻きタバコと比較して煙が少ないため、紙巻きタバコから切り替える喫煙者も増えてきています。

しかし、無煙タバコにはニコチンをはじめとする有害物質が含まれており、紙巻きタバコと同様に健康への影

響が大きいとされています。また、電子タバコも、製品によっては有害物質を含むものもあるため、一概に健康被害が少ないものとは言いきれません。

妊婦さんと赤ちゃんへの影響

妊婦の喫煙は、赤ちゃんに大きな影響を与えます。世界的には、妊婦の喫煙によって、子宮内の発育が遅くなったり、生まれてくる赤ちゃんの体重が少ないなどの影響が明らかになっています。また、妊婦の喫煙・赤ちゃんの受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)との関係も明らかになっています。

妊娠に気がつく前の妊娠初期は、特に赤ちゃんの発育発達に大切な時期です。妊婦さんはもちろん、妊娠を考えている女性やその家族も、禁煙に協力し、赤ちゃんの健康を守りましょう。



禁煙の方法は?

- ① 喫煙したくなる環境を避ける
タバコの煙が多い場所(パチンコ店、居酒屋など)を避けるなど
- ② 生活パターンを見直す
食事時間・休憩時間のとり方を見直す、夜更かしをしないなど、喫煙と結びついている生活パターンを変える
- ③ 喫煙したくなったとき、タバコに代わる方法を見つける
体を動かす、シュガーレスガムを噛む、歯を磨くなど

タバコに含まれるニコチンは、依存性をもっています。禁煙し、体内のニコチンが切れると、イライラする、集中できない、落ち着かないといった離脱症状があらわれます。禁煙を決意してもなかなか続かないという方は、この「ニコチン依存性」が大きな原因となっていることが多いです。禁煙には、強い意志だけではなく、ニコチン依存の対策も必要となります。そのためには、禁煙外来の受診も効果的です。ニコチンパッチやガムなどの禁煙補助薬は、ニコチンの離脱症状をあらわれにくくさせる効果があります。禁煙を成功させるために、医師の力を借りてみるのもひとつの方法です。

自分自身、そして家族や周囲の人の健康のために、自分に合った禁煙方法を探してみましょう。

☆毎年受けよう！特定健診！！☆

この封筒で特定健診受診券が5月末に送付されます！



特定健診とは？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診断です。

健康状況の確認や糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防のために健診を受けましょう！！

1. 対象
- ・日高町国民健康保険に加入し、40～74歳の方(年度内に)
 - ・75歳以上の後期高齢者医療受給者の方

2. 料金
- 〈個別健診(町内医療機関)〉1,700円(75歳以上 800円)
 - 〈集団健診〉1,300円(75歳以上 560円)

無料対象者

- 昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方
- 国民健康保険加入者は国保に加入する世帯員全員(擬制世帯主を含む)が、後期高齢者医療受給者は世帯の全員が平成28年度町民税非課税の場合

3. 健診内容
- 問診・身体計測・腹囲・血圧測定・血液検査(血糖、中性脂肪、肝機能等)・尿検査

4. 受診の流れ(個別健診)

- ① 医療機関に直接予約



- ② 健診を受ける 「受診券」と「質問票」、「保険証」を持って受診してください。



- ③ 健診結果を確認(受診後、結果が郵送等で届きます)

実施医療機関：門別国民健康保険病院、日高国民健康保険診療所、勤医協厚賀診療所

5. 集団健診(がん検診と同時実施)

広報ひだか10月号(9月末頃発行予定)でお知らせします。役場へのお申し込みが必要です。

- 平成29年11月17日 日高こもれびホール
- 平成29年11月18日～21日 門別公民館、富川公会堂、厚賀会館

6. その他

- 国民健康保険以外に加入されている方は、事業所にお問い合わせください。
- 職場健診を受けた方は、健診結果の提出をお願いします。
- 高血圧、糖尿病等で治療中で健診を希望されない方は、医療機関での検査データの提出をお願いします。

【お問い合わせ】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571
日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173