

健康

5月31日は世界禁煙デー

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014



毎年5月31日は世界禁煙デーです。そして、厚生労働省が世界禁煙デーに始まる一週間を禁煙週間（5月31日～6月6日）としています。

禁煙は、生活習慣病を予防する上でとても重要です。喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、重要な課題となっています。

あなたの煙で困っている人がいます

たばこの煙は、吸う人はもちろん、他人の吸った煙を吸い込んだ人にも害が及びます（受動喫煙）。また、たばこの有害物質は、髪や衣類、ソファや壁にも付着し、それを吸い込むことでたばこの害が全身に及びます（三次喫煙）。

特に子どもへの被害は避けたいもの。たばこを吸わない人へも害を及ぼすことを知っておきましょう。

たばこがやめられないのはなぜ？

たばこには「ニコチン」という有害成分が含まれています。ニコチンは麻薬やヘロインなどと同じ依存性のある危険な物質です。たばこをやめられないのは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症だからです。自力で禁煙できない場合は禁煙外来を活用してみてもいいでしょうか。



肺の生活習慣病「COPD」

たばこというと肺がんを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、COPDという病気を存じでしょうか。COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」と言い、長年の喫煙が主な原因となり、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。最初は風邪の症状と似ていますが、病気が進行するにつれ、次第に息切れがひどくなっていき、最終的には呼吸ができない状態になり、酸素ボンベが手放せなくなってしまうます。

健康

6月から特定健康診査が始まります

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

特定健康診査は、生活習慣病のリスクである「メタボリックシンドローム（以下メタボ）」に着目した健診です。生活習慣病をいち早く発見し、効果的に予防することが目的です。対象者には、6月初旬に受診券を送付します。

未来の自分の健康のために、ぜひ健診を受けましょう。

対象者 国民健康保険加入者で、40～74歳の人（平成31年3月31日時点）、または希望する若年者（20～39歳で国民健康保険加入者）

検査内容 計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察など

自己負担金

集団検診	700円
医療機関検診	1,000円

※今年度40・45・50・55・60歳になる人は、無料で受診できます。

場所 集団検診会場または三豊・観音寺市指定医療機関

※若年者は集団検診のみです。

詳しくは、受診券に同封する案内をご覧ください。

●生活習慣病を早期に発見できる早い段階で、今までは違う体の変化に気づくことができるので、生活習慣の見直しのきっかけになり、安心です。

健診を受けると、こんないいことが待っています

特定健診受診者1人あたりの生活習慣病医療費 3,385円

特定健診未受診者1人あたりの生活習慣病医療費 14,074円

約4倍

（特定健診等データ管理システムKDB抽出 平成30年4月時点）

●メタボの人は特定健診と特定保健指導をセットで利用すると、効果を実感できる

メタボの状態が続くと動脈硬化が進み、命に関わる病気を引き起こす危険性が高くなります。健診結果からメタボの人には特定保健指導の案内を送ります。特定保健指導は無料です。健診後、案内が届いた人は、生活習慣を改善するための個別アドバイスを受けられます。今年度は新たに約3カ月間の短期集中コースもあります。

●医療費の負担を軽くできる

一人ひとりが生活習慣病の発症・重症化を予防できれば、家庭の医療費も抑えられます。

▶問い合わせ 県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866
健康課 ☎73-3014
税務課 ☎73-3006

年度途中に後期高齢者医療制度に加入する皆さんへ

6月から結核・肺がん検診が始まります

肺がんは、死亡数が男女合わせて一番多いがんです。特に肺の奥にできるがんほど、咳や痰などの症状が出にくく、気づきにくいのが特徴です。自覚症状がないので、初期の肺がんは検診でなければほとんど見つかりません。

65歳以上の人や結核・肺がん検診の申し込みをしている人には、6月初旬に問診票を送ります。日程を確認し、検診を受けてください。申し込みがまだの人は、健康課までお問い合わせください。

生活習慣病予防講演会

さまざまな病気の要因となる喫煙。たばこが身体に及ぼす影響を知って、生活習慣病を防ぎましょう。

日時 5月31日（木）
午後7時～8時15分
受付は午後6時30分から

場所 市役所西館

演題 「正しく知って正しく予防 ～たばこと生活習慣病～」

講師 やまじ呼吸器内科クリニック
山地 康文 院長

定員 60人

申込期間 5月14日（月）～18日（金）

申し込み 健康課 ☎73-3014

【被保険者証】

年度途中に後期高齢者医療制度に加入する人の資格取得日は次のとおりです。

事由	資格取得日
75歳になる人	誕生日
転入	転入により住所を定めた日
生活保護の停止または廃止になった人	停止または廃止となった日
障がい認定を受けた人（※）	後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日

※65歳から74歳までの一定の障がいがある人（障がい認定を受けるには申請が必要）

75歳になる人には、誕生日までに被保険者証が広域連合から特定記録郵便で送られます。誕生日以降に使用してください。

【保険料】

保険料は、資格取得日を含む月から月割りで算定します。税務課から送付する納付書で納めてください。

※国民健康保険税が年金から天引きされていたり、口座振替になっていた人も、後期高齢者医療制度に加入した当初は、納付書での支払いに変更になります。

くらし