

禁煙について考えよう!!



5月31日は世界禁煙デー、 5月31日から6月6日までは「禁煙週間」です。

喫煙している人は、これをきっかけに
禁煙について考えてみませんか。

●日本の成人喫煙率は？

平成25年の厚生労働省国民健康栄養調査では、男性の喫煙率は32.2%で特に30歳代が高くなっています。一方、女性の喫煙率は8.2%で特に20歳代が最も高くなっています。

●なぜ禁煙が必要なの？

タバコの煙には、ニコチンや一酸化炭素など有害物質が含まれており、よく知られている肺がん以外にも、全身のがんに関係しています。また、虚血性心疾患や脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)など体にさまざまな悪影響を及ぼします。

また、自分だけでなく、周りの人たちまでも巻き込んでしまうのがタバコの害です。受動喫煙と言われるもので、タバコの先から出る煙

(副流煙)には、喫煙者が吸い込む煙に比べて、有害物質の含有量がはるかに多いことが分かっています。例えば、ニコチンは2.8倍、一酸化炭素は4.7倍となっています。妊婦や赤ちゃん、こどもたちが副流煙を吸うことにより、低体重出生や、早産、乳幼児突然死症候群や気管支ぜんそく、中耳炎など多くの影響がでています。喫煙者は、受動喫煙の害や影響について考える必要があります。

●禁煙を考えている方へ

「タバコをやめたくてもやめられない…」喫煙者の多くはこのような悩みを抱えています。それは、自分の意思が弱いからではなく、脳が「ニコチン」に支配されているからです。そして「うつらうつら」やめても遅いのは…「うつらうつら

みなさん。禁煙すれば、その日から肺がんや虚血性心疾患で死亡する危険率が低下していきます。

禁煙の成功の秘訣は「正しい方法」で禁煙することです。喫煙は、治療の対象となる依存症という病気であり、条件を満たせば保険適用となります。自分の意思だけで禁煙するのが難しい場合は、医療機関で専門家のサポートを受けながら禁煙するののも一つの方法です。町の保健師も相談に応じます。

▼問い合わせ先

健康課 成人健康係

☎(56) 9133



人間ドックの費用を一部助成します

国民健康保険では、加入している方の健康保持と病気予防のために人間ドック費用の一部を助成します。

<p>助成対象者</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●上三川町国民健康保険被保険者で満30歳以上である方 ●国民健康保険税に滞納がない世帯の方 ●特定健診(町が実施する健康診査)を受けていない方 <p>※同一年度内に人間ドックか脳ドックのどちらか1つを助成しますので選んで受診してください。</p>
<p>健診機関</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●石橋総合病院 ●自治医科大学健診センター ●栃木県済生会宇都宮病院健診センター ●宇都宮記念病院総合健診センター ●佐々木記念クリニック <p>ほか人間ドック実施健診機関</p>
<p>コースと助成金額</p>	<p>★1日コース → 28,000円以内 ★1泊2日コース → 43,000円以内</p> <p>※助成金額は、基本健診(税抜価格)の7割分または上記助成金額のいずれか低い額(1,000円未満切捨て)を助成します。なお、オプションは自己負担となります。</p>

申し込み方法…

事前に検診機関へ健診日を予約し、健診を受ける1週間前までに保険証と印かんを持って、保険課国保年金係までお越しください。

※後期高齢者医療制度(満75歳以上)に加入している方も人間ドックの費用を助成します。コース、助成金額は国民健康保険の方と同じです。ただし、後期高齢者医療の保険料に滞納がなく、特定健診を受けていない方が対象となります。

▶問い合わせ先＝保険課 国保年金係 ☎(56)9134

(正) ← ☎(56) 9157

(誤) ☎(56) 9102
 教育施設係

(正) ← ☎(56) 9156

(誤) ☎(56) 9134
 学校教育係

一部の組織が変わります

広報かみのかわ 4月号12ページの「一部組織の変更」にて、電話番号に誤りがありましたので、訂正してお詫びいたします。

お詫びと訂正

宮崎干瓢商

TEL 0285-56-6059

河内郡上三川町上蒲生 2023-5