

健康せきかわ21

いきいきライフ



特定健診情報

特定健診が6月23日(月)～28日(土)に実施されます

健診の制度が基本健診から「特定健診」に変わったため、健診当日は受付窓口などの混乱が予想されます。2月に健診を申し込んだ方には、個別に案内を送付しましたが、次のことにご注意願います。

健診は医療保険者が実施者になったため、受診券は各保険者が発行し、健診受診先や自己負担額を決定します。

集団健診を受けられる対象者は、関川村国民健康保険加入者のほかに、市町村と委託契約を結んだ医療保険者の被扶養者のみが村の集団健診を受けられます。(社保本人は受けられません)医療保険者とは、医療機関を受診するとき受付に出す保険証を発行しているところです。関川村国民健康保険、国保組合、政府管掌保険、健康保険組合、共済組合などです。個人負担金など詳細は下記の表を参照ください。

対 象	個人負担額	検査項目
30～39歳の方	2,000円	・身体計測 ・腹囲測定
40～74歳の方で 関川村国民健康 保険加入者	2,000円	・検尿 ・問診 ・血圧 (空腹時の状態が 望ましい)
40～74歳の方で 社会保険被扶養者	加入する保 険者により 異なります	・採血 ・心電図 (当日医師が必要と 指示した人)
75歳以上の方	無 料	・眼底検査 (当日医師が必要と 指示した人)

健診日程は次のとおりです。土曜日も受けられます！

【平成20年度 特定健康診査日程表】

実施 月日	受付時間	会 場	対象地区
6/23 (月)	13:00 ～14:30	村民会館 アリーナ	上関地区 四ヶ字地区
6/24 (火)	13:00 ～14:30	村民会館 アリーナ	霧出地区
6/25 (水)	13:00 ～14:30	村民会館 アリーナ	九ヶ谷地区 湯沢地区
6/26 (木)	13:00 ～14:30	村民会館 アリーナ	女川地区
6/27 (金)	13:00 ～14:30	村民会館 アリーナ	七ヶ谷地区 川北地区
6/28 (土)	9:00 ～10:30	村民会館 アリーナ	下関地区
	13:00 ～14:00		対象地区の日に 受けられない人

都合により、対象地区で受けられない方は、都合のよい日に受けてください。

健診当日は、受付で医療保険証と受診券を必ず確認させていただきます。忘れずにお持ちください。

健診会場で同時実施するもの
前立腺がん検診・・・50歳以上の男性を対象に実施します。この検診は医療保険者に関係なく受けられます。詳しくは前立腺がん検診受診票をご覧ください。

問い合わせ先

健康福祉課健康介護班 ☎64-1472

「たばこと健康について」



県立坂町病院
内科 近 幸 吉



性気管支炎の二つを合わせたもの」と聞けば、「その病名なら知っている」という方も多いのではないのでしょうか。

肺気腫と慢性気管支炎の症状は、一人の患者さんに重なって現れることが多く、どちらにも汚れた空気を長年吸い続けた結果、発病するという、原因が同じ病気です。そのため、現在は国際的にCOPDという病名で統一されています。COPDでは、肺の内部が破壊され、気管支も狭くなって、息苦しさ、特に息を吐き出しにくいという症状が現れます。また、多くの場合、せきやたんが長く続きます。COPDは進行性の病気です。

初めのうちは、階段を上るなどの運動時だけ症状が現れるので、「歳のせい」と見過ごしがちですが、次第に軽い動作でも息苦しくなってきました。そのうち、ふだんの身体活動量はさらに低下し、日常生活を送るのに常時酸素吸入が必要となることもあります。現在では在宅で酸素を吸ってもらっている大部分はCOPDが原因です。

喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙

者は、余命が短くなるといわれています。近年、日本国内においても、長期にわたる観察結果に基づき、喫煙者と非喫煙者における余命の差を評価した研究が発表されています。ある研究では、男性十四万人、女性十五万人のデータを用いて分析した結果、四十歳の時点でたばこを吸っている人は、男性で約五年、女性で約四年、吸っていない人に比べて余命が短いことが分かりました。

さらに最近では、喫煙している人の周りの人がその呼出煙、副流煙を吸い込む「受動喫煙」についても大きな問題となっています。

夫の喫煙により、妻（非喫煙者）のがん全体のリスク増加は一・六倍になります。これは、妻ががんになった場合、その約四割は夫の喫煙によつて起こったことを意味します。

たばこが吸いたくなる原因
たばこが吸いたくなる原因は「ニコチン依存」と「習慣依存」の二つが関わっています。

チンガム、ニコチンパッチ（医師による処方が必要）の代替療法があります。また、「食後の一服、お酒の席での一服」といった「習慣依存」があり、これも禁煙を妨げる要因の一つとなっています。

禁煙を成功させるコツ
禁煙をはじめの日を決める
禁煙の理由を書いて、よく見える位置に貼る
吸いたくなる場所、状況を避ける
吸いたくなったら、「ちょっと待て」と声を出してみる
たばこを吸いたくなつたとき、たいていの人は呼吸が浅くなっています。深呼吸をしてリラクゼーションをしましょう。

遅すぎる禁煙はありません。
禁煙後二十四時間から心筋梗塞の危険が減り始めます。
禁煙して十年も経つと、肺がんの危険性は、たばこを吸わない人と同じになります。現在、たばこを吸っている方も、今年はずい禁煙に挑戦してみましよう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一

たばこの煙は、喫煙時にたばこ自体やフィルターを通過して口腔内に達する「主流煙」と、これが吐き出された「呼出煙」、及び点火部から立ち昇る「副流煙」に分けられます。

たばこの煙にはニコチンや種々の発がん物質、発がん促進物質、一酸化炭素、その他多種類の有害物質が含まれています。

喫煙により、喫煙者では肺がんをはじめとする種々のが

んや虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。

特にがんについては、たばこを吸う人は吸わない人に比べて、肺がん四・五倍、喉頭がん三二・五倍、口腔がん二・八倍、肝臓がん三・一倍なりやすいとされています。

また、COPDという病名は、あまり聞き慣れないかも知れませんが、「肺気腫と慢