

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**禁煙・受動喫煙** です。

始良保健所
管轄内、登録数

5月31日は「世界禁煙デー」です。

また、5月31日から6月6日までは、「禁煙週間」となっています。

喫煙は本人の健康にとってよくないだけでなく、たばこを吸わない周りの人の健康にもさまざまな悪影響を及ぼします。この機会にたばこを吸うことや受動喫煙について考えてみませんか。



始良市 1位
「たばこの煙のないお店」は25店舗

県では受動喫煙防止を推進するため、全面禁煙に取り組む飲食店又は喫茶店を「たばこの煙のないお店」として登録し、ホームページなどを通じて県民の皆様



皆様に情報を提供しています。登録店には、登録証とステッカーをお渡しし、表示をお願いしています。

禁煙治療は保険適応。医療機関で禁煙

禁煙治療は保険が適応されます。これは、喫煙を「ニコチン依存症」という病気にとらえ、必要な治療を行う」という考えによるものです。平成27年度調査で、市の喫煙率は9.4%でした。「楽に確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをお勧めします。

たばこの健康影響について

たばこには、多くの有害物質が含まれています。がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の発症・重症化の危険性を高めるなど、健康に様々な悪影響を与えます。また、たばこには依存性があり、喫煙開始年齢が低ければ低いほど健康への悪影響が大きく現れるという問題があります。



受動喫煙防止に努めよう

受動喫煙とは、「室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」を意味します。

たばこを吸わない人でも、他人のたばこの煙などでがんの危険性が高まるなど、低体重児出生の原因、小児の喘息や気管支炎などの呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群など健康への影響が報告されています。



始良市内の禁煙外来がある医療機関

南九州病院	☎ 62-2121
川島クリニック	☎ 62-7200
徳重クリニック	☎ 62-2672
大井病院	☎ 63-2291
加治木中央クリニック	☎ 63-8800
こまき内科循環器科クリニック	☎ 67-8899
河俣内科	☎ 67-8005
山下わたる内科	☎ 67-0101
徳重医院	☎ 65-2070
希望ヶ丘病院	☎ 65-3207
内倉外科医院	☎ 65-2548

平成30年4月1日現在
※事前予約が必要になる場合もあります。診察日・診療時間は各医療機関にお問い合わせください。

問 健康増進課成人保健係 ☎66-3293

お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
 関する情報をお知らせします ～

特定健診・長寿健診

保険年金課

生活習慣病の原因メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防を目的に「特定健診」、生活習慣病の早期発見・重症化予防を目的に「長寿健診」を実施します。

対象 特定健診は40歳以上の国民健康保険加入者、長寿健診は後期高齢者医療保険加入者

期間 6月1日(金)～10月31日(水)

実施機関 市内の健診実施医療機関（受診券同封の実施医療機関）

健診内容 身体測定、問診、血圧測定、血液検査、検尿、診察

受診方法

健診実施医療機関に必ず事前にご予約ください。受診の際は受診券と保険証をご持参ください。対象者には5月中旬以降に受診券を郵送します。

その他

今年度、人間ドッグ・脳ドッグ・がんドッグの助成を受けられる方は、特定健診・長寿健診は受診できません。

問 特定健診は国保医療係 ☎66-3279
 長寿健診は高齢者医療係 ☎66-3117

健康料理教室開催

健康推進係

生活習慣病予防の食事（新玉ねぎを使って）。

日時 6月6日(水)午前9時30分～正午すぎ

場所 始良保健センター

対象 市内在住の方

参加料 350円（食材料費・保険料）

定員 20名程度※初参加者優先

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

託児 要予約※子ども1人あたり300円

申込期限 5月31日(木)

問 食生活改善推進員協議会担当:古城
 ☎67-0612

高齢者肺炎球菌予防接種 市内委託医療機関の追加

保健予防係

荒武整形外科クリニック

実施日時 月・火・木・金・土

午前9時～午後1時、午後2時30分～7時

※土は午後4時まで。要予約。

電話番号 ☎64-5111

問 保健予防係 ☎66-3293

トピックス

～ 健康に関する地域の話
 などをお知らせします ～

食生活改善推進員協議会の 総会がありました。

健康推進係

4月25日(水)始良市役所入札室で食生活改善推進員協議会の総会がありました。この総会では、昨年の活動の報告から、今年度の活動計画まで話し合いが行われました。総会後も今後の活動について、活発な意見交換がありました。活動については、2018.4月号に掲載しています。



問 健康推進係 ☎66-3293

母子保健推進員の総会が ありました。

母子保健係

4月24日(火)始良市役所大会議室で母子保健推進員協議会の総会がありました。母子保健推進員とは、地域の中で子どもの健やかな成長を見守る活動をされている方で、行政と保護者とのパイプ役として活躍されています。具体的には次のような活動を行っています。



●2か月・10か月児全戸訪問

●健診での見守り

●つどいの広場での見守り など

問 母子保健係 ☎66-3293

妊娠から出産、育児までをフルサポート



利用料金
無料!

地域とつながる
 市の情報や地域の施設・イベントが手元に届いて便利

「大変」が楽になる
 複雑な予防接種時期も簡単に計算&管理できてもう悩まない

みんなで楽しむ子育て
 お子様の成長記録と楽しい思い出を、家族皆で共有できる



母子モ(ボシモ)で検索!
 アプリストアからダウンロード!
 検索 Available on the App Store GET IT ON Google Play

