

喫煙のリスクと向き合いませんか？



◆伊豆の国市の喫煙率は？

市内における特定健診国保受診者の習慣的喫煙率は、男性が22.8%、女性が6.84%です。昨年よりも減少しましたが、依然として県平均よりも高い数値です。(平成29年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データより)

◆健康相談で禁煙相談と肺年齢測定ができます

【禁煙相談】 禁煙の方法、禁煙外来・禁煙について相談できる医療機関の紹介など
【肺年齢測定】 あなたの肺年齢を実年齢と比較してみよう
対象／市民(肺年齢測定が20〜64歳で、血圧の薬を飲んでいない人)
※随時、相談に応じます。事前にご連絡ください。
ところ／健康づくり課(葦山福祉・保健センター内)

◆禁煙する方法 試してみませんか

- ① 禁煙開始日を決める
- ② 禁煙宣言をする
- ③ たばこを吸いたくなる場所や状況を避ける
- ④ たばこを吸いたくなったら別の行動をする
- ⑤ 禁煙できたら自分を褒める
- ⑥ たばこを勧められた時の断り方を身につけておく
- ⑦ たばこを再び吸いやすい状況を予測して、その対策を練習しておく
- ⑧ 禁煙に失敗したとき「禁煙には失敗がつきものであり、今回の経験が次に役立つ」と考えるようにする
- ⑨ 家族や友人同僚などの協力を得られるようにしておく(厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より)

◆自分や周りの人の健康のために禁煙・分煙を

受動喫煙が原因となり発症する肺がんや心筋梗塞で、年間約6,800人が死亡していると推計されています(厚生労働省研究班「コホート研究より」)。また、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、受動喫煙対策の強化が検討されています。自分の健康のためだけでなく、周りの人のためにも、禁煙・分煙マナーを守りましょう。



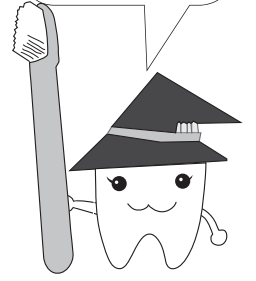
◆あなたがたばこを吸う限り健康長寿は夢のまた夢

喫煙者が健康的なライフスタイルを維持しても、不健康な健康習慣をもつ非喫煙者より寿命が短いと言われています。



6月4日〜10日は「歯と口の衛生週間」

歯とお口の健康はセルフケアとプロケアが大事。歯磨き&歯周病検診で、「目指せー歯とお口の健口達人♡」。



歯っぴい健口委員会 マスコット「ハーミー」♡

歯周病検診を受けて、賞状&記念品をもらおう！

【6026コンクール】

対象／昭和33年4月1日〜昭和34年3月31日に生まれた人で、自分の歯が26本以上ある人
受診締切／7月31日(火)

【8020コンクール】

対象／昭和13年4月1日以前に生まれた人で、自分の歯が20本以上ある人
受診締切／6月30日(土)

応募方法／電話で申し込みください(自薦他薦は問いません)。申し込み後、市内の歯科医療機関で診察を受けていただきます。
その他／8020コンクールの表彰式は、来年度シニアクラブ総会で行う予定です。

受けてください！ 命を守る大切な「がん検診」

○なぜがん検診を受ける必要があるの？

最後にごがん検診を受診したのはいつですか。日本人の約2人に1人がかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。身近な病気であるからこそ、定期的にごがん検診を受けることが大切です。自分や家族の健康を守るために、まずは検診を受けましょう。

○注意事項

- ・受診時には「成人健康診査受診券兼受診票用シール」を必ずご持参ください。
- ・7:30以前の集団検診会場への来場は、お控えください。
- ・「検診ガイド」や「成人健康診査受診券兼受診票用シール」が届いていない人は、健康づくり課までご連絡ください。



詳細は検診ガイドでご確認ください

追加検診のお知らせ

とき／6月2日(土)、16日(土)、30日(土) ところ／伊豆保健医療センター 別館
※要事前予約(☎ 0558-76-6820、予約受付時間/月〜金曜日 13:00〜17:00)

検診ガイド掲載内容のお詫びと訂正

5月下旬に郵送した「平成30年度検診ガイド」の掲載内容の一部に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。
訂正箇所／伊豆赤十字病院検診内容
誤：未記載
正：骨粗しょう症検診も受診可
※ほかにも、伊豆保健医療センター、THT あさいクリニックで骨粗しょう症検診を受診できます。

検診ガイド掲載内容を一部変更します

5月下旬に郵送した「平成30年度検診ガイド」の掲載内容の一部を変更しましたので、お知らせします。
変更箇所／江間クリニック内容
変更前：胃リスクは、水曜日午前のみ
変更後：胃リスクは、月〜水・金曜日 9:00〜11:30、15:00〜17:00、土曜日 9:00〜11:30