

タバコの害、本人だけにとどまらず

タバコは「百害あって一利なし」といわれるほど、体に害を及ぼします。その害が、自分だけでなく周囲の人へも及ぶとしたら…。

◆女性喫煙者は、

県平均の1.4倍

―伊豆の国市の喫煙者―

特定健診国保受診者の市内習慣的喫煙率は、男性が24・5%（県平均21・9%）、女性21・4%（県平均14・8%）です。特に女性喫煙者は、県平均と比較して約1.4倍も高い状況にあります。（平成25年度 特定検診受診者の問診票の結果）



◆男性1.6倍、女性1.8倍、
死亡率の差は歴然

―喫煙とがんの関係性―

喫煙者は非喫煙者と比較して、がんによる死亡率は男性で1.6倍、女性で1.8倍にもなります。

喫煙者と非喫煙者を比較したがんや心筋梗塞など、循環器系疾患による死亡率

	男	女
総死亡	1.6倍	1.9倍
がんによる死亡	1.6倍	1.8倍
循環器系疾患の危険性	1.4倍	2.7倍

（国立がん研究センター多目的コホート研究より）

◆自分のためだけじゃない

家族や周りの人のため

―禁煙・分煙しませんか―
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6千8百人が死亡していると推計されています。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、地域の健康を守っていきましょう。（国立がん研究センター多目的コホート研究より）

◆逃げないで

現実を受け止めて

―禁煙相談・肺年齢測定を開催中―

【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】

あなたの肺年齢は？実年齢と比較してみよう！

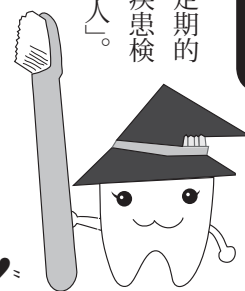
対象 市民（肺年齢測定は20～64歳、血圧の薬を飲んでいない人）

※随時、個別に相談します。ご連絡ください。

健康づくり課
（韮山福祉・保健センター内）

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」

歯とお口の健康は、自己管理と定期的な検診が大事です。歯磨き&歯周疾患検診で、「目指せ！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」

【6026コンクール】

対象 満60歳の人で、自分の歯が26本以上ある人
（満60歳とは…昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの人）

賞状&記念品をもらおう

【8020コンクール】

対象 満80歳以上の人で、自分の歯が20本以上ある人
（満80歳以上とは…昭和10年4月1日以前に生まれた人）

歯周疾患検診を受けて

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）
申込後、歯科医療機関で診察を受けていただきます。
その他 10月17日（土）に開催する「ふれあい広場」の会場で表彰式を行う予定です。
応募締切 8月11日（火）

がん検診のお知らせ

6月から検診が始まります。昨年度同様、受診票は入っていません。受診時には、受診票用シールを必ずご持参ください。昨年度から自己負担金がかかります。お財布を忘れないようご注意ください。既に病院にかかっている人は、受診する必要はありません。受診はひとり1回です。また、自覚症状がある人は検診を受けずに、病院で受診してください。まだ通知が届いていない人は市役所健康づくり課までご連絡ください。

注意事項をよく読んでから受診してください。



毎年受ける必要があるの？

残念ながら、がん検診は100%がんを見つけることができません。見落としてしまうことがないように、市も委託医療機関も検診の精度を上げるための努力をしています。その際、検診の種類によって、毎年受診をしている人は、過去のデータと比べることもできるので、より検診の精度が上がります。

精密検査になった場合

検診によって異なりますが、だいたい1～10%の人が『要精密検査』の結果になります。しかし、『要精密検査』になった人の中でも、再検査を受けていない人もいます。「毎年、引かかるから大丈夫」「本当にかんが見つかったら怖い」など理由はさまざまですが、『要精密検査』になったら必ず再検査を受けてください。『要精密検査』の中にはがん以外の病気の場合もあります。

追加情報

【検診ガイドの個別検診委託医療機関】

医療機関名	胃がんリスク検査	大腸検査	備考
三島マタニティクリニック	× → ○	× → ○	女性のみ
伊豆赤十字病院	変更なし	○ → ×	

【伊豆保健医療センター】

個別がん検診を下記日程で行います。要予約。時間、診療項目など詳細は直接ご確認ください。
6月24日（水）・30日（火）7月4日（土）

6月は「食育月間」



みんなであべたら おいしいね

6月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。核家族化やライフスタイルの多様化により、家族みんなが集まって食事をする機会が減っています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。「食育月間」を機に食事を楽しむ時間を持つよう心がけてみましょう。