

喫煙のリスクと向き合いませんか？

◆伊豆の国市は喫煙者多め

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24.1%、女性が7.1%です。特に、女性喫煙者が県平均と比較して多い状況にあります。(平成28年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データより)

◆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(厚生労働省研究班のコホート研究より)。また、3年後の東京2020オリンピック・パラリンピックに向けても、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、地域の健康を守っていきましょう。



◆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】アナタの肺年齢を実年齢と比較してみよう
対象 市民(肺年齢測定は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(韮山福祉・保健センター内)

◆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。



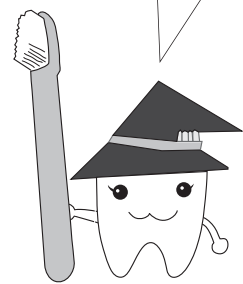
◆禁煙する方法 試してみませんか

- 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)



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フロケアが大事です。歯磨き&歯周疾患検診で、「目指せ!歯とお口の健口達人!」



【6026コンクール】
対象 昭和32年4月1日~昭和33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 8月31日(木)

歯っぴい健口委員会
マスコット「ハーミー」

歯周疾患検診を受けて、賞状&記念品をもらおう



【8020コンクール】
対象 昭和12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(金)

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、歯科医療機関で診察を受けていただきます。

その他

10月21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。



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?

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。生活習慣を見直すことで予防できるがんもあります。身近な病気であるからこそ、定期的ながん検診を受けることが大切です。

自分の健康を守るために、まずは検診を受けましょう。検診は、市役所と各医療機関が連携して行っています。精密検査の結果は、関係機関で共有されます。



詳細は検診ガイドでご確認ください

○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。



追加検診のお知らせ

■伊豆保健医療センター

とき/【がん検診】6月10日(土)、24日(土)、27日(火)

【特定健診】6月24日(土)

ところ/【がん検診】伊豆保健医療センター 別館

【特定健診】伊豆保健医療センター 健診棟4階 健診センター

※事前予約制です。(☎ 0558-76-6820、予約受付時間/月曜日~金曜日 13:00~17:00)

血糖値が高めな人へ

専門医による

糖尿病についての講演会

血糖値が高い状態は、症状はありませんが日々血管に大きな負担がかかり、脳卒中、心筋梗塞をひきおこします。糖尿病になるしくみ、血糖管理などを専門医の先生が詳しく、分かりやすくお話しします。

糖尿病についてこの機会に学びましょう。

とき/6月29日(木) 14:00~15:45(受付13:30~)

ところ/韮山福祉・保健センター 2階研修室

講師/佐藤淳子医師(順天堂大学医学部附属静岡病院 糖尿病・内分泌内科)

内容/糖尿病とはどのような病気か、その原因や予防方法について

対象/20歳以上の市民 60人程度(定員になり次第受付終了)

その他/参加無料・申込不要



ドロドロから



サラサラへ