

5月31日は世界禁煙デー

たばこの煙から大切な人たちを守ろう

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める世界禁煙デーです。厚生労働省では、世界禁煙デーから始まる1週間を禁煙週間（5月31日～6月6日）と定めて、普及啓発を行っています。

たばこが及ぼす体への影響

たばこの煙には3000種類以上の化学物質が含まれています。その中には、ニコチンや一酸化炭素、発がん性物質など、体に有害な物質が200種類以上も含まれていると言われています。

たばこに含まれるたくさんの化学物質は、身体にとって害となる可能性があります。

①多くの病気にかかるリスクが高まる

たばこを吸い続けると、がん・脳梗塞・心臓病・肺疾患・歯周病・消化器潰瘍など、さまざまな病気にかかる危険性が高まります。

②次の世代の命に関わる

男性の生殖機能障害、女性の不妊症・流産・早産などの恐れがあります。また、低出生体重児や乳幼児突然死症候群（予兆も病気もなく、乳幼児が突然死亡する原因不明の病気）を起こす恐れがあります。

③美容の大敵


タールの沈着で歯の黄ばみや黒ずみが引き起こされ、歯周病による口臭が発生します。ビタミンC（抗酸化作用）の喪失により免疫力の低下や肌の新陳代謝が低下し、肌荒れ・しみ・しわ・そばかすなどができやすくなります。

望まない受動喫煙をなくそう！

自分はたばこを吸っていないなくても、他人が吸っているたばこの煙を吸い込んでしまうことを受動喫煙といいます。受動喫煙によって、自分は吸わなくても、知らないうちに体へ大きな害を受けてしまうのです。また最近では、加熱式たばこや電子たばこなどの新型たばこが販売されています。紙巻きたばこに比べて有害物質が少ないとは言われていますが、有害物質が少ないからといって受動喫煙などの健康被害がなくなる訳ではありません。

望まない受動喫煙を防止するため、施設等の類型ごとに喫煙を定めた『健康増進法の一部を改正する法律』が令和2年4月1日より全面施行されました。子どもなど20歳未満の方や患者等が主として利用する施設や屋外について、受動喫煙対策が一層徹底されました。学校・病院・児童福祉施設および行政機関の庁舎等の第一種施設については、原則敷地内禁煙となり、それ以外の飲食店やオフィス・事業所などの第二種施設については、原則屋内禁煙となりました。

受動喫煙は
ご勘弁！



◎高知県
高知県たばこ対策啓発
キャラクター
スフィンキー

禁煙治療に保険が使える医療機関があります

たばこに含まれるニコチンには強い依存性があり、脳に作用することで、たばこを吸わずにはいられない状態になります。禁煙できないのは、意思の弱さではありません。適切な医療と支援で治すことができます。保険適応による禁煙治療は、喫煙本数や喫煙年数など条件があり、診察時に医師が確認します。種類や内容は様々で、医師の適切なアドバイスを受けることができます。

市内の医療機関では、佐野内科リハビリテーションクリニック（TEL 53-3031）と前田メディカルクリニック（TEL 57-3811）が実施しています。予約制となっておりますので、受診を希望される方は事前にお問い合わせください。

特定健診を受けましょう！

40歳から74歳までの国保加入者の方へ

生活習慣病の予防と健康チェックのために、毎年特定健診を受けましょう。

特定健診の受診券（桃色）を5月末に発送予定です。

- 健診費用 無料
- 持参するもの 受診券（桃色）・問診票・保険証
- 受診方法

①集団健診で受診する場合

受診券の発送時に『特定健診希望調査票』を同封していません。必要事項を記入のうえ、申し込んでください。

②医療機関で受診する場合

個人で対象の医療機関へ直接予約を取り、受診券を利用して受診してください。

通院中の方も特定健診の対象です！

通院治療中の方、定期的に血液検査を実施している方も特定健診を利用すれば、1回分の検査費用がかからなくなります。主治医とご相談ください。



特定健診では、身長・体重・腹囲測定、血液検査、尿検査、血圧測定等の検査をします。この検査は糖尿病など生活習慣病の早期発見につながります。



特定健診の対象者世帯に、ハガキまたは電話で、特定健診のご案内をさせていただくことがあります。

※ハガキ・電話は、市から委託を受けた会社のスタッフが実施します。

20歳から39歳までの国保加入者の方へ

令和6年度から国保加入の若年者を対象に健診を始めます。年に1回健診を受けて、健康チェックを習慣にしましょう。

対象の方へ5月末に希望調査票をお送りします。必要事項を記入のうえ、申し込んでください。

- 健診費用 無料
- 受診方法 集団健診
- 持参するもの 問診票・保険証
- 問い合わせ先

市民保険課保険班 ☎53-3115

後期高齢者医療保険に加入の方へ

対象の医療機関へ直接予約を取り、受診券を利用して後期高齢者健診を受診してください。集団健診では受診できません。人間ドックは、後期高齢者健診と同時受診ができる医療機関で受診券が使えます。

■対象

- 長期入院や施設などへ入所していない方
- 次の①～③の方には、後期高齢者健診の受診券（水色）を5月末に発送予定です。
 - ①生活習慣病で通院中でない方
 - ②昭和22年4月1日～昭和24年3月31日生まれの方
 - ③令和5年度に健診を受けた方

※これ以外の方は、申し込みにより受診券が発行され、健診を受けることができます。

- 健診費用 無料
- 持参するもの 受診券（水色）・問診票・保険証
- 問い合わせ先

市民保険課保険班 ☎53-3115

生活保護受給者の方は無料で受診できます

生活保護を受給している方の健康診査を次のとおり実施します。

■対象者 次の全てを満たす方

- ①生活保護を受給している方
- ②医療保険に加入していない方
- ③昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生まれの方

■実施方法 登録医療機関での個別健診

■料金 無料

■健康診査実施項目 検尿・身体計測・問診・血圧測定・血液検査・診察

■申込期間 12月20日(金)まで

※希望者で対象となる方には、後日受診券を送付

■受診方法

申込後、受診日を予約し、送付された受診券を持参のうえ健診を受けます。受診は令和7年1月31日（金）までです。

■問い合わせ・申込先

健康推進課健康づくり班 ☎52-9282