

# 5月31日は世界禁煙デー

## たばこの煙から大切な人を守ろう

### たばこが及ぼす体への影響

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、発がん性物質など、身体に有害な物質が200種類以上も含まれていると言われています。最近、加熱式たばこや電子たばこなども販売されていますが、それらにも有害物質は含まれていて、受動喫煙などの健康被害がなくなるわけではありません。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。



また、男性の生殖機能障害や女性の不妊症だけでなく、妊婦では流産・早産などの原因にもなり、



次の世代の命にも関わる可能性があります。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）を起こすおそれもあります。

### 香美市の喫煙の状況

令和4年に実施した「健康と食育に関するアンケート」では、たばこを習慣的に吸っている人の割合は、男性20.5%、女性3.4%となっていて、年齢別では40歳代と50歳代で喫煙者の割合が高くなっています。また、喫煙者の中には、喫煙をやめたいと思っている人も多くいます。



### 望まない受動喫煙をなくそう！

自分たばこを吸っていなくても、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、知らないうちに体に大きな害を受けてしまいます。望まない受動喫煙を防止するため、令和2年4月より「健康増進法の一部を改正する法律」が全面施行されました。受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや患者などに、特に配慮するため、施設の種類や場所に適した対策を実施する法律です。学校・児童福祉施設・病院などは原則「敷地内禁煙」に、飲食店や事業所などの施設は原則「屋内禁煙」となりました。

受動喫煙防止のルールを守り、たばこを吸う人も吸わない人も、気持ち良く過ごせる環境づくりが大切です。

香美市の未成年の喫煙防止教育では、喫煙が心身に及ぼす影響などを正しく伝えるため、学校や健康づくり団体と協力し、小中学校での紙芝居の読み聞かせ



▲読み聞かせで使用している紙芝居

	吸ったことがない	以前吸っていた	吸っている (やめるつもりはない)	吸っている (やめた)	無回答
男性	28.3%	50.1%	12.4%	8.1%	1.1%
女性	84.5%	11.3%	1.8%	1.6%	0.8%

▲令和4年に実施した香美市でのアンケート結果  
(回答数=男性:283/女性:381)

### 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の条件があり、診察時に医師が確認します。種類や内容はさまざまで、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、前田メディカルクリニック(☎57-3811)が実施しています。受診を希望される方は、事前に医療機関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(黄色)を5月下旬に発送予定です。

- 健診費用 無料
- 持参するもの 受診券(黄色)・問診票・マイナ保険証(資格確認書または有効期限内の保険証も可)

### ■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』を同封しています。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。



診察・身体測定・血液検査・尿検査、血圧測定などの検査をします。糖尿病などの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きます。

※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

国保加入の若年者を対象に、若年者健診を実施します。年に1回の健康チェックを習慣にしましょう。

対象の方へ5月下旬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・マイナ保険証(資格確認書または有効期限内の保険証も可)
- 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(緑色)を5月下旬に発送予定です。

- 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25年3月31日生まれの方
- ③令和6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(緑色)・問診票・マイナ保険証(資格確認書または有効期限内の保険証も可)

### ■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26年4月1日～昭和61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19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8年1月30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