

禁煙のメリットを知る

ID 045951

問 健康医療政策課
TEL661-9330



5月31日は世界禁煙デーです。この機会に禁煙のメリットを知って、たばこをやめてみませんか。

喫煙はさまざまな病気を引き起こす

喫煙のデメリットは病気になりやすいことです。たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれています。これらはのど、肺など煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こします（右欄）。

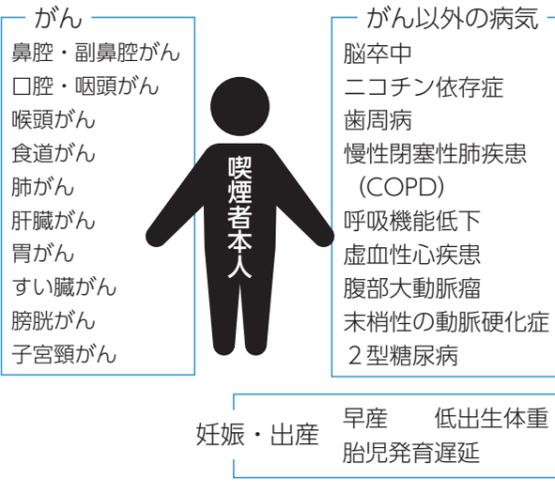
また喫煙で免疫力が低下するので、インフルエンザなどにもかかりやすく、重症化しやすくなります。

加熱式たばこも要注意

近年人気の加熱式たばこの煙や蒸気にも、ニコチンや発がん性物質は含まれています。「加熱式たばこは健康に被害がない」とは言い切れません。禁煙をお勧めします。

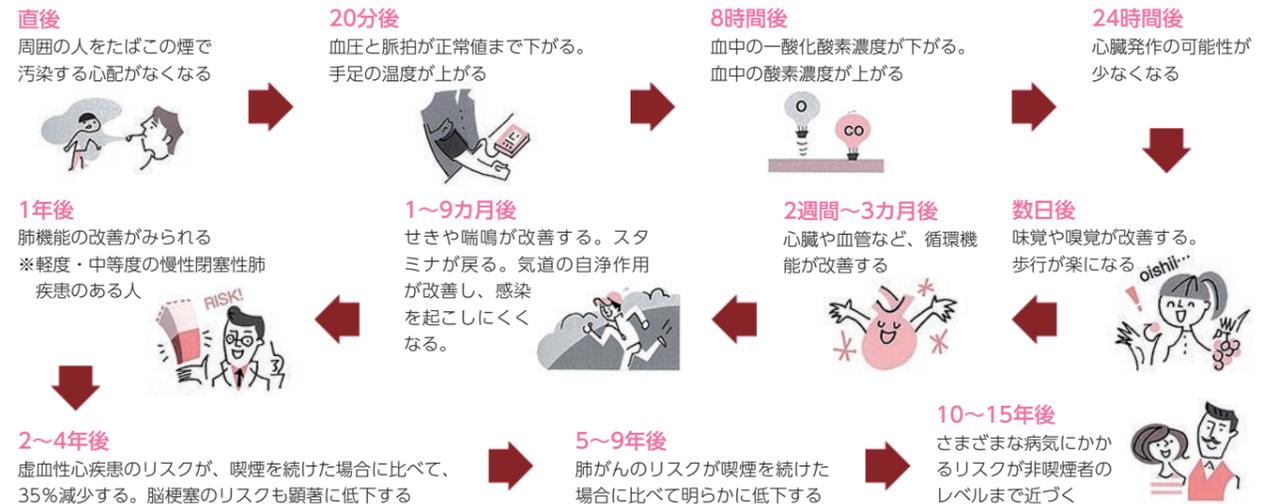
こんなにある 喫煙の健康影響

年間約13万人がたばこが原因で亡くなっています。



メリットは健康改善が期待できること

禁煙すると、病気の有無を問わず、健康改善が期待できます。厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」より



受動喫煙をなくそう

受動喫煙が原因で、脳卒中や肺がん、乳幼児突然死症候群の病気で年間15,000人が死亡していると推計されています。

令和4年4月から従業員を雇用する飲食店は、客席面積に関わらず原則屋内禁煙（努力義務）です。

みんなでルールを守って受動喫煙をなくしましょう。



成功しやすいやめ方

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関を受診して、健康保険で禁煙治療を受けると、比較的楽に、しかも未受診の場合に比べて3・4倍禁煙に成功しやすくなる事が分かっています。

やめられないと一人で悩まずに、まずは医療機関や市保健所にご相談ください。

早めにご相談を ギャンブル等依存症

ID 058006

「ギャンブル等依存症」はギャンブルなどにのめりこんで日常生活や社会生活に支障が生じる状態です。早めに対処しなければ、家庭崩壊や違法行為、失業、こころの病気を併発するなど深刻な事態を招きます。自分や家族が依存症かも、と思ったら早めにご相談ください。

問合 保健予防課/TEL661-9332

相談	市こころの健康相談 TEL661-9332、平日8:45~17:15
	おおさか依存症土日ホットライン TEL0570-061-999、土・日曜13:00~17:00
	府こころの健康総合センター TEL06-6691-2818 平日9:00~17:45、第2・4土曜9:00~17:30
自助グループ	近畿財務局 ※債務整理 TEL06-6949-6523/6875 平日9:00~12:00、13:00~17:00
	GA(ギャンブラーズアノニマス) ※本人向け TEL046-240-7279 毎月最終週の日曜11:00~15:00 GAM-ANON(ギヤマノン) ※家族向け TEL03-6659-4879 月・木曜10:00~12:00

一度は受けよう 肝炎ウイルス検診

ID 005455

肝炎ウイルスは、肝炎、肝硬変、肝臓がんの原因となります。肝炎ウイルスに感染しても、熱や痛みなどの症状は、ほとんどないので、発見が遅れる場合があります。検診を受けて早期発見、早期治療につなげることが大切です。

問合 健康づくり推進課/TEL674-8800

- 検診概要 -	
内容	問診、血液検査
対象	当該年度40歳以上の市民で、過去にB型・C型肝炎ウイルスの検査（市が実施するものに限らない）や治療を受けたことがない人 ※4/1時点で40歳の人へ、検診の無料クーポンを5月下旬に送付
受診料	B型、C型 各500円 ※無料制度あり(右ページ検診表備考欄参照)
受診方法	直接、医療機関へ予約 ※市国保加入者は、特定健診(集団)受診時に同時受診可

健診・検診 ID 032781

問合 健康づくり推進課/TEL674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00)	5/16(月)☆・21(土)☆・6/3(金)☆・9(木)☆・15(水)☆ ☆は骨あり 5/24(火)北清水公民館・25(水)大冠北第2コミュニティセンター 6/2(木)三箇牧公民館・10(金)女瀬川南コミュニティセンター	不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定(一部会場だけ) [単独受診不可]ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	6/8(水)・13(月)・27(月) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺・骨追加可	5/9(月)から HP ☎ 窓
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	6/11(土)・14(火)・20(月)★・29(水)★ ★は保育あり	5/11(水)から HP ☎ 窓 (保育は ☎)
すこやかドック(午前)	6/14(木) 胃・肺・大腸がん検診 ※骨追加可	随時 HP ☎ 窓
レディースドック(午前)	6/6(月)・22(水) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん・骨追加可	5/11(水)から HP ☎ 窓
健康相談会(14:00~15:30)	6/17(金) 相談員：医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP ☎ 窓
歯科健康診査(14:00~15:30)	6/17(金)	随時 HP ☎ 窓
対象	[特定健診]今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 ※特定健診以外は市民だけ [がん検診]肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他]前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨=40歳以上(500円)	
備考	日程の詳細は「健康だより」にも掲載▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生保世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷会場の記載がないものは保健センター▷胃がん検診はバリウムだけ▷申込順▷受診時はマスクを必ず着用。発熱時、体調不良時は受診不可▷市内の指定医療機関で個別受診可(骨測定除く)	