

### 5月31日は「世界禁煙デー」

世界保健機関 (WHO) が制定した禁煙を推進するための記念日です。厚生労働省では、世界禁煙デーから1週間 (5月31日～6月6日) を禁煙週間と定めています。

令和2年4月1日から、健康増進法の施行により望まない受動喫煙を防止するため、原則屋内禁煙となりました。喫煙者の方は、自らの健康寿命を延ばすため、周囲の人をたばこの煙から守るため、この機会に禁煙をしてみましょう！

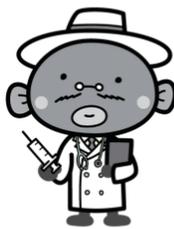
◎たばこの害 たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、肺がん・喉頭がんなど多くのがんや、循環器疾患や歯周疾患など多くの疾患の危険因子です。

加熱式たばこの利用者が増えていますが、安全性が確保されているものではありません。WHOでは「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない。」としています。

たばこには麻薬などと同じく、強力な依存性があります。たばこをやめたいけれどやめられないという方、一定の条件を満たせば、健康保険などを使って禁煙治療が受けられます (QRコード参照)。

◎受動喫煙の影響 平成28年国立がん研究センターの発表では、受動喫煙を理由に年間1万5000人が、脳卒中や心筋梗塞、肺がんなどの疾患で死亡していると推計しています。その他にも呼吸器疾患や循環器疾患、子どもの低身長、乳幼児突然死症候群 (SIDS) 発症などに影響を及ぼすといわれています。

☎ 健康づくり支援課 (保健センター) ☎7185-1126



### 健康MEMO たばこの害について

たばこの煙にはタール・カドミウム・ダイオキシン・シアン化合物・ホルムアルデヒドなど、60種類の発がん物質を含む約200種類の致死性有害物質が含まれています。たばこの害は肺がんだけでなく食道・胃・大腸・膀胱がん、ぜんそくの悪化、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、ニコチン依存症との関連も指摘されています。また周りの人が副流煙を吸い込むことで、乳幼児の突然死や妊婦の流産、奇形児などの発症が誘発されたり、夫の喫煙で妻が約2倍肺腺がんになりやすくなったりします。たばこの害について理解していてもやめられない方が多いのは、たばこが単なる嗜好品ではなく、ニコチン依存症という精神的・身体的依存をきたす依存性薬物だからなのです。たばこを吸うと一時的に快感や覚醒感が得られますが、ニコチン濃度が下がると怒りっぽくなる禁断症状が現れます。禁煙治療は自力では困難なことが多いため、ニコチンガムやニコチンパッチ、内服薬などを併用します。禁煙すると出費が減り、がんのリスクや心筋梗塞・脳梗塞のリスクも減少しますので、ぜひチャレンジしてみてください。

小倉外科内科 岩部千佳 ☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 松戸健康福祉センター (松戸保健所) 各種無料相談・検査 6月

相談名	申は要申込	日時	申・問
精神保健福祉相談	☎	4日(木)・15日(月)14時～16時	047-361-2138
酒害相談	☎	18日(木)14時～16時30分	
DV相談	電話 (申込不要)	月～金曜日 9時～17時 (祝日を除く)	047-361-6651
	来所	原則金曜日 9時～17時	

※思春期相談およびエイズ検査は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

松戸保健所我孫子連絡所 (保健センター3階) 9時～17時  
専門職員出張日 食品 ☎ 10日(水)・24日(水) 環境 ☎ 16日(火)  
☎ 047-361-2139

※5月1日現在、我孫子連絡所の業務は当面の間、休止しています。

●休日・夜間に病気になったら：○消防署 (☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始

### 健診

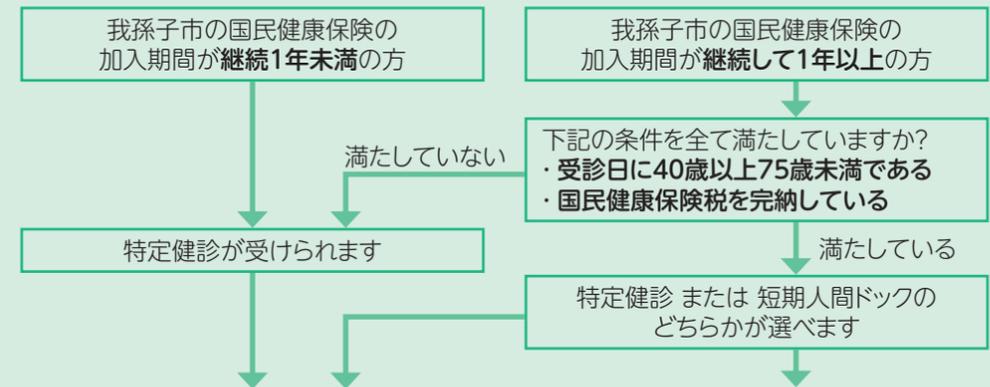
### 我孫子市の国民健康保険加入の方へ 令和2年度特定健診・短期人間ドックのご案内

健診は生活習慣病をはじめ、さまざまな疾病を早期に発見し、予防するための大切な機会です。ぜひこの機会をご利用ください。また、特定健診および短期人間ドックの結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、生活習慣改善のアドバイス・支援 (特定保健指導) を無料で実施します。

◎特定健診 (個別または集団)か、短期人間ドックのいずれかを選んで受診できます

※同じ年度内に、特定健診と短期人間ドックの両方を受診することはできません。

対象 国民健康保険被保険者で、昭和21年4月1日～昭和56年3月31日に生まれた方



特定健診 (個別)	特定健診 (集団)	短期人間ドック
<b>受診方法</b> 市内の契約医療機関に予約し、受診してください。※4月1日時点の加入者には5月下旬に受診券を送付します。※受診券のない方でも直接医療機関へ予約の上受診できます。詳しくはお問い合わせください。	<b>受診方法</b> 窓口・郵送・ちば電子申請サービス (QRコード参照) で住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望日 (午前または午後) を明記 (連名不可)。※平成31年度に本健診を受診した方には7月中旬に受診券を送付します。※申込日および受診日に市の国民健康保険に加入している方のみ申込可能です。※電話・ファクスでの申込は不可。 <b>7月実施分</b> 6月19日(金)必着。7月中旬受診券発送予定 <b>10月実施分</b> 8月25日(火)必着。9月下旬受診券発送予定 ※先着順に受付	<b>受診方法</b> 6月1日(月)～12月28日(月)までに、申請書 (国保年金課・各行政サービスセンターで配布。市ホームページからダウンロード可) を持参・郵送。承認された方には利用承認書を送付するので、その後、各自で契約医療機関に直接予約し、受診してください。 <b>申・問</b> 〒270-1192 市役所国保年金課 (住所省略可)・内線482
<b>実施期間</b> 6月1日(月)～令和3年1月31日(日)	<b>実施期間</b> 7月29日(水)、10月9日(金)・13日(火)・24日(土)	<b>実施期間</b> 7月1日(水)～令和3年2月26日(金)
<b>自己負担額</b> 1100円 ※希望により同時受診 大腸がん検診 500円 前立腺がん検診 900円 肝炎ウイルス検診 600円	<b>自己負担額</b> 集団A (40～49歳の男性、40歳以上の女性) 1000円 集団B (50歳以上の男性) 1500円 ※肝炎ウイルス検診 別途200円	<b>自己負担額</b> 9330円 胃エックス線検査 1万3550円 胃内視鏡検査 1万3640円 ※肺がん検査 別途1250円 ※前立腺がん検査 (男性のみ) 別途920円
<b>検査項目</b> 問診、身体計測、血圧測定、腎機能・貧血、尿酸、感染症、尿、心電図、胸部エックス線、肺活量、上部消化管胃エックス線または胃内視鏡、便潜血、腹部超音波、眼科検査 ※胃がん検査は選択可能 (対象の方のみ) ※前立腺がん検査 (PSA) …男性のみ ※肺がん検査 (喀痰細胞診) …医師の判断で実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。	<b>検査項目</b> 問診、身体計測、血圧測定、血液検査 (血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血)、尿検査 追加項目 (集団A) …大腸がん検診 追加項目 (集団B) …大腸がん検診、前立腺がん検診 (対象の方のみ) ・心電図、眼底検査…医師の判断で実施 ・肝炎ウイルス検診…受診歴のない方に実施 ※頸動脈超音波は不可 ※10月13日(火)・24日(土)は、同会場で結核・肺がん検診を実施します。	<b>検査項目</b> 身体計測、血圧、血液 (血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血、尿酸、感染症)、尿、心電図、胸部エックス線、肺活量、上部消化管胃エックス線または胃内視鏡、便潜血、腹部超音波、眼科検査 ※胃がん検査は選択可能 (対象の方のみ) ・前立腺がん検査 (PSA) …男性のみ ・肺がん検査 (喀痰細胞診) …医師の判断で実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。
<b>実施場所</b> 市内特定健診 契約医療機関	<b>実施場所</b> 7月29日(水)、10月13日(火)・24日(土) …保健センター 10月9日(金) …市民プラザ	<b>実施場所</b> 市内短期人間ドック 契約医療機関

	特定健診 (個別)	特定健診 (集団)	短期人間ドック
実施期間	6月1日(月)～令和3年1月31日(日)	7月29日(水)、10月9日(金)・13日(火)・24日(土)	7月1日(水)～令和3年2月26日(金)
自己負担額	1100円 ※希望により同時受診 大腸がん検診 500円 前立腺がん検診 900円 肝炎ウイルス検診 600円	集団A (40～49歳の男性、40歳以上の女性) 1000円 集団B (50歳以上の男性) 1500円 ※肝炎ウイルス検診 別途200円	9330円 胃エックス線検査 1万3550円 胃内視鏡検査 1万3640円 ※肺がん検査 別途1250円 ※前立腺がん検査 (男性のみ) 別途920円
検査項目	問診、身体計測、血圧測定、腎機能・貧血、尿酸、感染症、尿、心電図、胸部エックス線、肺活量、上部消化管胃エックス線または胃内視鏡、便潜血、腹部超音波、眼科検査 ※胃がん検査は選択可能 (対象の方のみ) ※前立腺がん検査 (PSA) …男性のみ ※肺がん検査 (喀痰細胞診) …医師の判断で実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。	問診、身体計測、血圧測定、血液検査 (血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血)、尿検査 追加項目 (集団A) …大腸がん検診 追加項目 (集団B) …大腸がん検診、前立腺がん検診 (対象の方のみ) ・心電図、眼底検査…医師の判断で実施 ・肝炎ウイルス検診…受診歴のない方に実施 ※頸動脈超音波は不可 ※10月13日(火)・24日(土)は、同会場で結核・肺がん検診を実施します。	身体計測、血圧、血液 (血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血、尿酸、感染症)、尿、心電図、胸部エックス線、肺活量、上部消化管胃エックス線または胃内視鏡、便潜血、腹部超音波、眼科検査 ※胃がん検査は選択可能 (対象の方のみ) ・前立腺がん検査 (PSA) …男性のみ ・肺がん検査 (喀痰細胞診) …医師の判断で実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。
実施場所	市内特定健診 契約医療機関	7月29日(水)、10月13日(火)・24日(土) …保健センター 10月9日(金) …市民プラザ	市内短期人間ドック 契約医療機関

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で風しん抗体検査をしていない方は、特定健診・短期人間ドックと同時に検査を無料で受けることができます。クーポン券がない方は健康づくり支援課にお問い合わせください。

※新型コロナウイルスを含む感染症の流行などにより、実施期間が変更になる場合があります。また、緊急事態宣言期間中の受診はできません。最新の情報は、市ホームページまたは担当課にお問い合わせください。各種健診の市への申込は、郵送・電子申請の利用にご協力ください。

契約医療機関以外で健診を受診した場合でも、健診費用を自己負担した場合は、健診結果 (特定健診と同等の検査項目を全て含む) を市に提出することで、5000円を上限に助成します。詳しくはお問い合わせください。 ☎ 国保年金課・内線482