



健康だより 2016

今月のテーマ

喫煙と「世界禁煙デー」



毎年5月31日は世界保健機関（WHO）が禁煙を推進するため

に定めた「世界禁煙デー」。日本では5月31日から6月6日までを禁煙週間として禁煙に向けた取り組みを行っています。

福島県の喫煙率は22.3%（全国平均19.8%）でワースト4位です。

（平成28年度国民生活基礎調査より）喫煙は、肺がんをはじめ気管支喘息や虚血性心疾患など多くの病気の要因になることは広く知られていますが、みなさんは、「COPD（慢性閉塞性



肺疾患」という病名は聞いたことがありますか？

これは、以前は慢性気管支炎や肺気腫と言われた病気の総称で、この病気の最大の原因は喫煙です。長年喫煙することで肺の細胞が破壊されて、咳や痰、呼吸困難などが生じてきます。

しかし、症状があっても患者さん自身が体の衰えのせいだと思ひ込み、治療を受けていない方も多くいます。しかし、重症化すると感染症を起こしやすく、肺炎を起こす確率も高くなってしまうので注意が必要です。この病気の最大の予防は「禁煙」すること。禁煙してきれいな空気を胸一杯に吸い込みさわやかな日常を送ってください。

医療費節約のためにできること

問 保健福祉課 国保年金係（内線 1405）

休日や夜間に受診しようとする際、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。

夜間・休日にお子さんの急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（全国同一短縮番号 #8000、利用時間：平日、土曜、休日 19:00～翌朝 8:00）の利用を考えましょう。看護師等からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方のアドバイスが受けられます（通話料は利用者負担）。

同じ病気で複数の医療機関を受診することは医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により体に悪影響を与えてしまう心配がありますので控えましょう。薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。

お薬手帳を病院や薬局に持っていくことにより薬剤師が薬の副作用、薬の飲み合わせ、薬の量が適切かチェックができます。なお、お薬手帳は1冊にまとめることが重要です。また、お薬手帳を同じ調剤薬局に6か月以内に再来局で持っていくと料金が

安くなります。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持つ医薬品であり、費用が先発薬品よりも安くすみます。

なお、国保加入の方で減額効果が月あたり100円以上の方に「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」のハガキを2か月に一度お送りしています。処方月の薬剤をジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代の削減額を通知していますので、参考にしてください。

夜間急病診療所が上町に移転しました

問 保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

これまで福島市森合町の保健福祉センター内にあった夜間診療所が、県庁通り沿いのビル（福島市上町5-6・上町テラス）2階に移転し4月19日から診療が始まりましたのでお知らせします。

- 診療科目 内科・外科・小児科
 - 受付時間 毎日午後6時30分～翌朝7時30分
 - 診療時間 毎朝午後7時～翌朝8時
- ※小児科は午後7時～10時



健康づくり

健康チェック日とさわやか体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

簡単な体操を音楽や歌にあわせて行います。どの年代の方でも楽しくさわやかにできますので、体力低下の防止にぜひご参加ください。

■日時 5月14日(月) 午前9時～11時30分
 ■内容 身長体重、体脂肪、肺活量測定、健康相談など

※健康チェックは午前9時～10時まで
 ※さわやか体操教室は午前10時15分～11時30分まで

■場所 保健センター
 ■講師 快フィットネス研究所
 健康運動実践指導者 安田涼子先生
 ※次回は、6月8日(金)の開催です。

男性限定健康チェックとナイスミドル体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

筋力の維持・向上を目的とした男性向けの体操です。健康アップのために是非ご参加ください。

■日時 5月8日(火) 午前9時30分～11時30分
 ■場所 保健センター
 ■内容 体力測定

※健康チェックは午前9時30分～10時まで
 ※ナイスミドル体操は午前10時～11時30分まで

■講師 八子メディカルフィットネスクラブ
 健康運動指導士 滝口義光先生
 ※次回は6月7日(木)です。

女性のミカタ健康サポートコール

専用コール 024-535-5615

福島県は女性の身体や性に関する悩み・不安に幅広く対応しています。(平日午前9時～午後5時、相談無料)

ヘルシーメニュー料理教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

4月～11月まで月1回行います。季節の食材を利用し日常の食生活のひと工夫の参考にしたり、料理の幅を広げてみませんか。

■日時 5月25日(金) 午前9時30分～12時30分

■場所 保健センター

■講師 管理栄養士 渡辺幸子先生

■参加費 500円

■定員 20人

■持参するもの エプロン、三角巾

■申し込み 5月18日(金)まで(電話可)

※次回は6月28日(木)です。

背伸ばし腰伸ばし体操教室

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

■日時 5月16日(水)、23日(水)、30日(水)
 午前9時30分～11時30分(受付は9時～)

■場所 小島公民館

■内容 講演と実技

「今から始めよう!姿勢美人レッスン」

■講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生

■対象 原則として3回参加できる方

■持参するもの バスタオル1枚

■申し込み
 5月11日(金)まで(電話可)



平成30年度の「住民けんしん」について

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2202)

今回の広報紙と一緒に、「住民けんしんハンドブック(保存版)」を配布しました。平成30年度の日程等が記載されておりますので各世帯でご利用されますようお願いいたします。

ちびっこカレンダー 5月

会場は保健センターです。
 相談・健診の際は「母子健康手帳」をお忘れなく!

日・曜	事業名	受付時間	対象(乳幼児)	内容
9(水)	遊びの教室とすくすく育児相談	9:30～11:30	乳幼児と家族 どの月齢でも結構です	子どもの自由遊び、身体測定・育児相談
11(金)	2歳6か月児 歯科検診	13:15～14:00	27年10月～12月生	身体測定・歯科健診・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布等(保護者の歯科健診も行います)
23(水)	1歳6か月児健診	13:15～14:00	28年9月～11月生	身体測定・内科健診・歯科健診・歯みがき指導・フッ化物塗布・栄養指導・保健指導等
29(火)	3～4か月児健診	13:15～14:00	29年12月21日～ 29年2月28日生	身体測定・内科健診・保健指導・ブックスタート等
29(火)	9～10か月児健診	13:15～14:00	29年6月21日～ 8月29日生	身体測定・内科健診・歯みがき指導・栄養指導・保健指導等