

# 個別健康診査がはじまりました

申込 問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

## ■ 特定健診は隠れた病気を見つけるチャンスです

「忙しくて健診を受ける時間がない」「健康には自信があるから健診なんて必要ない」と理由をつけて特定健診の受診を先送りしていませんか。特定健診は、自覚症状のないまま進行する**生活習慣病**などの病気を見つける一番のチャンスです。

すでに健診を申し込んでいる方には6月下旬に受診案内を送付しています。異常が出る前に、ご自分の身体をしっかりと調べてみましょう。



【期 間】令和3年7月1日(木)から令和4年2月28日(月)まで

【会 場】町内医療機関

【負担金】無料(オプションの検査により負担金がかかる場合があります)

【健診の種類と対象者】



健診の種類	対象者	健診の内容
特定健診	40～74歳で 国民健康保険加入者の方	身体計測、血圧測定、尿検査、 心電図検査、血液検査、診察 (眼底検査)
長寿医療健診	・受診時に75歳以上の方 ・後期高齢者医療制度加入者の方	身体計測、血圧測定、尿検査、 血液検査、診察 (心電図検査)

※ ( ) 内の検査はオプションです

※定期的に内科を受診している方も対象です。主治医にご相談のうえ、お申し込みください。

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

～歩こうよ 貯筋<sup>ちよきん</sup>で延びる 健康寿命～ 健康づくり運動習慣推進チーム

たばこ編

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

## ■ たばこをやめられないのはどうして？

肺がんや心臓病リスクなど、たばこの健康被害はよく知られていますが、それでも禁煙できないのはなぜでしょうか。禁煙ができないのは本人の意思の問題ではなく、**ニコチン依存症**という病気が背景にあります。

たばこを吸うと、ニコチンが脳に作用し、快感を生む物質がたくさん放出されます。喫煙するとリラックスしたり、ストレスが緩和するようになるのはこのためです。しかし、ニコチンはすぐに消えてしまうため、再びたばこを求めるようになります。このサイクルがニコチン依存症へとつながっていきます。

## ■ とても厄介な「ニコチン依存症」

ニコチンは、ヘロインやコカイン等の麻薬と同じくらい依存性が高いと言われています。つまり、たばこをやめるのは麻薬をやめるのと同じくらい難しいのです。

★こんな調査結果があります

- ・使用者が依存症になる割合  
ニコチン>ヘロイン>コカイン>アルコール>カフェイン
- ・依存症の人がやめる難しさの度合い  
【ニコチン=コカイン=ヘロイン=アルコール】>カフェイン

## ■ どうすればたばこをやめられる？

禁煙はニコチン依存症も関わっているため、1人で達成するには難しい目標です。現在では病院等で禁煙治療を行うこともでき、サポートを受けながら禁煙に取り組むことができます。

町内の医療機関でも禁煙治療を受けることができます。受診方法については各医療機関へお問い合わせください。

非喫煙者と比べて、**喫煙者は新型コロナウイルス感染症の重症化のリスクが2倍高くなる**ということも分かっています。家族のため、お金のため、少しでも禁煙を考えている方は、これを機に禁煙について考え、取り組んでみませんか。

