



保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

## 禁煙に挑戦 してみませんか

4月から新しい環境でスタートされた方も多いことでしょう。

ストレスの増加とともにタバコの本数も増えてしまった、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

さて5月31日は、『世界禁煙デー』で、日本では6月6日までの1週間が『禁煙週間』となっています。

喫煙はニコチン中毒なので、止めようと思っても非常に困難なものです。

つまり、禁煙に失敗するのは、意思が弱いせいではありません。

禁煙に挑戦して、ニコチンが不足してくると、頭がぼんやりしたり、イライラするなど、禁断症状そのものなのです。

これは脳の神経伝達物質であるアセチルコリンがニコチンのせいで働かなくなっているからです。

そこで、ニコチンのかわりにアセチルコリンを働かせる方法があります。

それは、冷たい氷や氷水を口に含むことです。「冷たいっー」という刺激が強制的にアセチルコリンを働かせることになるわけです。ぜひ一度試してみてください。

タバコを止めるとこんなに良いことがあります。

▼禁煙30分後  
|| 血圧や脈拍が正常になる。

▼禁煙1日後  
|| 心臓発作の危険性が減る。

▼禁煙3日後  
|| ごはんがおいしくなる。(でも太りすぎるのは単なる食べ過ぎです。)

▼禁煙7日後  
|| 熟睡できるようになる。

▼禁煙2週間後  
|| お肌がスベスベになる。

▼禁煙2ヵ月後  
|| 疲労感がなくなる。

▼禁煙1年後  
|| 心臓病の死亡率が半分に減る。

▼禁煙5年後  
|| 肺がんの死亡率が半分になる。

▼禁煙10年後  
|| 肺がんの死亡率が10分の1になる。

そして・・・  
日高町の総医療費の減少につながることでしょ。

タバコが止められないあなた、失敗を恐れず、何度でも挑戦してみてください。

今年度も本庁ならびに総合支所の保

健師は、住民の皆さまの健康を守るため頑張ります。

## 特定健診のお知らせ

年1回特定健診を受けましょう

「病気を見つける健診」から

「予防のための健診」へ

これまで市町村で行われていた基本健診が「高齢者の医療確保に関する法律」により医療保険者による特定健診になりました。

日高町では、通年健診を受けられる体制になっていますので、年1回忘れず受診しましょう。

【実施期間】 平成21年5月1日～平成22年3月31日

### 【対象】

- ・平成21年4月1日から継続して日高町国民健康保険に加入しており、年度内に40～74歳になる方
- ・75歳以上の後期高齢医療受給者の方
- ・妊産婦さんや長期入院されている方、施設入所されている方は対象外になります。また、年度途中医療保険の異動のあった方も対象になりません。

### 【申し込み】

受診前に必ず申し込みして下さい。(個別健診は、受診予定日の一週間前まで)

・日高町役場保健福祉課

電話014561216183  
日高総合支所住民生活課  
電話014571613173

### 【料金】

〈個別健診〉 1700円

(75歳以上 338円)

〈集団健診〉 1300円

(75歳以上 345円)

※住民税非課税世帯の方は、無料になります。課税状況を確認するための同意書を提出して下さい。

### 【方法】

#### 〈個別健診〉

門別国保病院、日高国保診療所、勤医協厚賀診療所、富川駅前クリニック

#### 〈集団健診〉

北海道対がん協会

(がん検診と一緒に受けられます)

- ・日高地区 平成21年11月12日
- ・門別地区 平成22年2月3～7日
- ・厚生連札幌厚生病院、鶴川厚生病院(農協組合員のみ)

### 【その他】

※受診券は、申し込みのあった方に発行します。(昨年度は個別郵送)  
※各医療機関の日程や時間帯は申し込み時に説明します。

※上記の対象以外の方は、事業所や加入医療保険者にお問い合わせ下さい。

※ご不明点がありましたら上記までお問い合わせ下さい。

## バス送迎による乳がん・子宮がん検診(日高地区)のお知らせ

今年度の子宮がん検診は、3月号の広報によりすでに受付しておりますが、今回バス送迎による対がん協会札幌検診センターへの受診日をお知らせ致します。

なお、今回の健診は、乳がん検診を設けていない日高地区の方を対象にしています。

門別地区の方は、後日お知らせする地元での健診を受けて下さい。

日 程	日時：平成21年6月2日(火) 往路：総合支所前 6:30出発 復路：対がん協会札幌検診センター 14:00発 ※検診会場の休憩室で各自昼食可能若しくは外食することも可能 ※日程の詳細についてはお問い合わせ下さい
対 象	乳がん：40歳以上の女性で昨年受診していない方 子宮がん：20歳以上の女性で昨年受診していない方 ※定員に余裕のあるときは、対象外の方の申し込みを受け付けますが、検診料金は、町からの助成が受けられないため、全額自己負担となります。
健診内容	乳がん：視・触診、マンモグラフィ 子宮頸がん：細胞診、超音波検査
料 金	乳がん：50歳未満の方 2,000円 50歳以上の方 1,700円 子宮がん：頸部 1,600円 ・ 超音波検査 500円 体部 700円 ※40歳(昭和44年生まれ)の方・生活保護世帯の方・町民税非課税世帯(同意書を提出して下さい)の方は、無料です。町民税非課税世帯の方は、課税状況等を確認しますので、同意書の確認が必要です。印鑑ご持参のうえ総合支所へお越し下さい。
申込み お問い合わせ	申込期間：5月29日(金) 申込先：総合支所住民生活課健康・保険・介護グループ

※ 対がん協会札幌検診センターの住所は札幌市東区北26条東14丁目となっており、地下鉄東豊線元町駅の側です。



## 晴寿の会

晴寿の会は、こころの悩みを抱える方が、身近な場所で気軽に集まって仲間と交流し、楽しみを見つける場です。ハーブを使った園芸療法を中心に、少人数ながら月1回のペースで活動しています。まずは一度気軽にお問い合わせください。

**と き**：原則 毎月第3水曜日 午後1時半～3時半

**と ころ**：喫茶ハーブ (〒055-0006 日高町富川南4丁目2-49)

**内 容**：園芸療法、リースづくり、室内軽スポーツ、茶話会等

**対象者**：こころの病気(統合失調症など)やひきこもりなどにより、日中なかなか外出する機会のない方など

2009年 2月16日(月)	2009年 3月18日(水)	2009年 4月15日(水)
2009年 5月20日(水)	2009年 6月17日(水)	2009年 7月15日(水)
2009年 8月19日(水)	2009年 9月16日(水)	2009年10月21日(水)
2009年11月18日(水)	2009年12月15日(火)	2010年 1月20日(水)
2010年 2月17日(水)	2010年 3月17日(水)	

※ 2009年2月・12月のみ月・火曜日。それ以外は第3水曜日です。

**問い合わせ先**：日高町役場保健福祉課健康づくりグループ 電話01456-2-6183  
富川グロリアホーム居宅介護支援事業所 電話01456-3-4000