

■5月31日「世界禁煙デー」

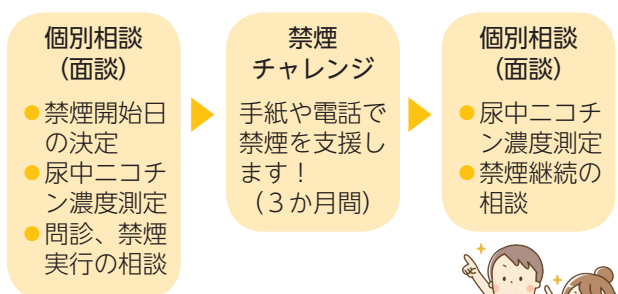
たばこの煙は本人だけでなく、周りの人の健康にも大きな影響を与えます。受動喫煙による死亡者数は全国で年間1万5千人と推計されています。

受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正され、敷地内禁煙、原則屋内禁煙（喫煙専用室内でのみ喫煙可）といった措置を講じることが法律上の義務となります。喫煙所には、喫煙できることを示す掲示が義務付けられ、20歳未満の人は入れません。

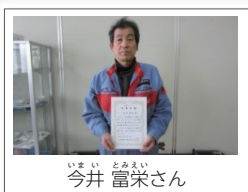
吸う人も吸わない人もたばこについて正しく知り、みんなできれいな空気を目指しましょう。

《禁煙チャレンジャー募集！》

「たばこをやめようかな」と考えている方の禁煙チャレンジを応援します！詳しいスケジュールは、健康増進課☎2114にお問い合わせください。



禁煙チャレンジ成功者に聞きました！



今井 富栄さん

禁煙しようと思ったきっかけは何ですか？

以前から禁煙したいと思っていて、今回禁煙チャレンジに申し込んだのをきっかけに禁煙を始めました。

禁煙を開始して辛かったことはありますか？

たばこを吸いながら、1日のスケジュールを考えていた朝の時間は辛かったですが、ゆっくり起きるなどして工夫しました。

禁煙してよかったこと

たばこの在庫確認や、喫煙所を探す時間がなくなって、ゆとりができました。また、口の中がスッキリして、ご飯がおいしく感じられました。

これから禁煙する人へのアドバイス

きっかけを作り、思い切って、一気に禁煙することがいいと思います。

■市内で診療所を開業しませんか？

市内で小児科または在宅療養支援診療所を開業する方に、奨励金を交付します。

- 金額 ▷小児科 500万円
▷在宅療養支援 200万円
 - 対象（すべて満たすこと、応募多数は要審査）
 - ①市内に診療所を開業する
 - ②継続して10年以上診療を行う見込みがある
 - ③白河医師会に加入する
 - ④市内に住所がある
 - ⑤市税の滞納がない
 - ⑥暴力団関係者ではない
 - ⑦休日当番医・学校医への就任など地域医療に貢献する
- *詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。

■市民検診（集団・個別）を受けましょう

集団検診が5月23日(木)から、個別検診が6月1日(土)から始まります。

国民健康保険に加入している方（40歳～74歳）に、特定健診受診券を送付します。4月2日以降に国民健康保険に加入した方で、特定健診受診を希望する方は、国保年金課にご連絡ください。今年度中に40歳を迎える方で、特定健診を受診した方には、図書カードを進呈します。

併せて、がん検診も実施します。過去3年間受診していない方は、健康増進課にお申し込みください。

個別検診は、実施医療機関に予約が必要です。検診の種類により検診期間・予約受付開始日が異なりますので、ご注意ください。詳しくは、各世帯に配布した「2019年度市民検診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま悪化します。自身の健康状態を把握することが健康への第一歩です。

☎本庁舎国保年金課 内2176

【健康マイレージ対象】特定健診1,000ポイント、各がん検診など200ポイント



■風しん抗体検査・予防接種クーポン券

1972（昭和47）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日生まれの男性の方に、風しん抗体検査・予防接種クーポン券を送付しています。市民検診や職場健診、指定医療機関などで抗体検査を受け、抗体が低い場合は、予防接種を受けましょう。

詳しくは、健康増進課☎2112にお問い合わせください。

※1962（昭和37）年4月2日～1972（昭和47）年4月1日生まれの方も抗体検査を受けられます。希望する方は、健康増進課へお申し込みください。

■心の健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのが辛いなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 5月27日(月)
- 時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会場 南湖こころのクリニック（関辺）
- 申込先 健康増進課☎2114

6月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
12日(木)	9:30～	東保健センター	40歳以上
17日(月)	13:30～	中央保健センター	71～74歳
19日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
26日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
28日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント