



健康いいね!


申込・問い合わせ

健康福祉課健康係

☎ ②5 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

「た・ば・こ」について考えてみませんか?

5月31日～6月6日は禁煙週間です

たばこの害について

たばこの煙には、5300種類以上の化学物質が含まれ、脳血管疾患や心臓病、糖尿病などの生活習慣病だけでなく、多くのがんの発症リスクを高めるといわれています。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか?

COPDは、たばこなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、空気の通り道(気管支)が狭くなったり、たんがつまったりすることで体内に酸素を取り込みにくくなる病気です。また、体の中で酸素と二酸化炭素を交換している場所(肺胞)が壊れてしまいます。肺胞は一度壊れてしまうと元に戻す治療がありません。禁煙は、COPDの進行を抑える最も有効な方法です。

禁煙は身体にとって良いことづくめ!

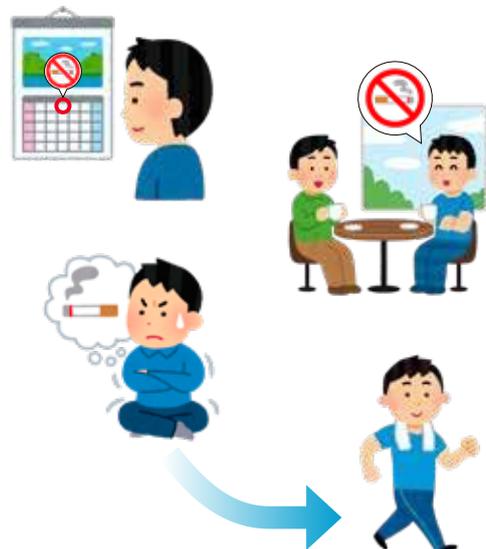
- 味覚・嗅覚が改善し、食べ物が美味しくなる
- せきやたんなどの呼吸器症状が改善する
- 新型コロナウイルス感染症などにかかった時の重症化リスクが下がる
- さまざまな病気にかかるリスクが下がる
など身体にとって良いことがたくさんあります。



禁煙のコツを知って、実践してみませんか?

- **禁煙開始日を決める**
月初めや記念日など覚えやすい日で設定してみましょう。
- **環境を整える**
思い切って、灰皿やたばこを捨てましょう。
- **禁煙宣言**
家族や友人、職場のかたに禁煙したことを伝え、応援してくれる人を増やしましょう。
- **ガムや水を近くに用意する**
口寂しいと思った時に試してみましょう。ただし、どうしても喫煙への依存が強い場合は、禁煙外来など医療機関に相談してみてください。

その他にもウォーキングなどで気分転換をしてみましょう。



結核健康診断・肺がん検診

結核や肺がんの早期発見のために、年に1回健(検)診を受けましょう。特に65歳以上のかたは結核健康診断を毎年受診するよう感染症法に定められています。65歳以上のかたで肺がん検診を受診されたかたは、結核健康診断を兼ねています。

対象 鳥羽市に住民登録のあるかた
結核：昭和35年4月1日までに生まれたかた
肺がん：昭和60年4月1日までに生まれたかた

検診料 結核：無料
肺がん：350円
(70歳以上のかたは無料)

※肺がん検診を受けるかたで、たばこをたくさん吸うなどの条件に該当し、希望されるかたは、かく痰検診(2,000円)も受診できます。

注意 ・予約は必要ありません。健康手帳をご持参のうえ、検診会場へ直接お越しください(お持ちでないかたは当日発行します)。
・待ち時間短縮のため着脱しやすい服装でお越しください。

と き	検診場所	受付時間
7月3日 (水)	船津消防団格納庫前	午前9時～9時30分
	伊勢農協鳥羽支店 (旧JA加茂)	午前9時45分～10時45分
	白木コミュニティセンター	午前11時～11時30分
	漁協安楽島支所	午後1時15分～2時
	ひだまり (休日・夜間応急診療所)	午後2時15分～3時30分
7月5日 (金)	ひだまり (休日・夜間応急診療所)	午前8時30分～9時30分
	堅子消防庫前	午前10時30分～10時50分
	旧千賀漁協前	午前11時10分～11時30分
	畔蛸コミュニティセンター	午前11時45分～正午
	漁協相差支所	午後1時20分～2時
	漁協国崎支所	午後2時30分～3時30分
7月10日 (水)	神島診療所	午後0時30分～3時
7月17日 (水)	坂手診療所	午前9時45分～正午
	菅島診療所	午後2時30分～4時45分
7月22日 (月)	市役所西庁舎	午前8時30分～9時10分
	漁協小浜支所	午前9時30分～9時50分
	池上公園	午前10時～11時
	堅神公民館	午前11時10分～11時30分
	浦村農村婦人の家	午後1時30分～2時
	漁協浦村支所	午後2時15分～2時45分
	漁協石鏡支所	午後3時～4時
7月29日 (月)	漁協和具浦支所	午後1時～3時
	漁協答志支所	午後3時30分～5時30分
7月30日 (火)	漁協答志支所	午前8時45分～10時30分
	桃取健康管理増進センター	午後0時30分～5時

プレパママ教室 要予約



対象 妊婦のかたとそのご家族
(妊婦のかたのみでも参加できます)

と き 7月1日(月)
午前9時30分～正午

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

持ち物 母子健康手帳

募集組数 5組(先着順)

申込期限 6月27日(木)

- 内 容**
- 講義
 - 妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など
講師：助産師・管理栄養士・保健師
 - 体験
 - 抱っこの仕方、オムツの替え方
 - 沐浴実習(希望者)
 - パパの妊婦疑似体験(希望者)

栄養教室 要予約

～食生活改善推進員養成講座～

と き 日程表のとおり

日程表		
1回目	7月 3日(水)	午前9時30分 ～ 午後3時
2回目	7月22日(月)	
3回目	8月 5日(月)	
4回目	8月23日(金)	
5回目	9月 4日(水)	

と ころ 保健福祉センターひだまり2階
内 容 子どもから高齢者まで各世代の栄養や食品衛生についての講義、調理実習、簡単な運動の実践など。

参加費 テキスト代として2,000円

募集人員 15人(先着順)

申込期限 6月19日(水)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯周病から歯を守ろう

歯周病は、プラーク(歯垢)の中の細菌により、歯を支える周りの組織が壊されてしまう病気で、日本人が歯を失う原因の第一位です。初期の段階では、目立った自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行し、最終的には歯を支える骨が溶け、歯がぐらつき抜け落ちてしまいます。



全身の健康に影響する歯周病

歯周病は、右図のようにさまざまな病気や全身の健康状態に大きく影響することが指摘されています。

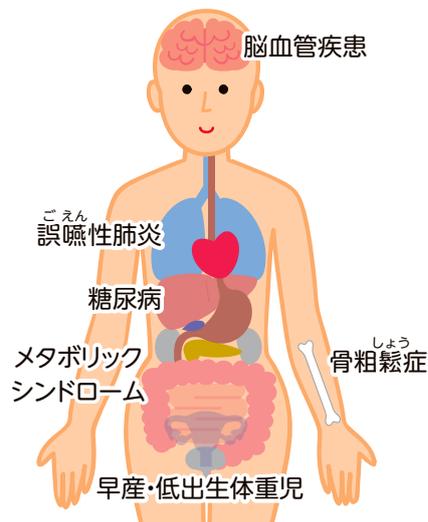
歯周病は全身の健康に影響します

若い世代も要注意!!

歯周病は、年を重ねてかかる病気ではありません。20代・30代から歯周病になる人が増加し、放置しておくくと、40代以降歯周病がさらに悪化してしまいます。

歯周病を予防するためには、毎日の丁寧な歯みがきが基本ですが、かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科健診や自分に合ったセルフケアの指導を受けることが大切です。

「仕事や子育てで忙しい」「しばらく歯科医院に行っていない」と、ついつい自分の歯のことは後回しになっていませんか?歯を大切にすることはもちろん、元気なからだを守るために、歯周病予防に取り組みましょう。



健康
いい
ね

令和6年度

歯周疾患検診

期 間 6月1日(土)～11月30日(土)

対 象 者 令和6年度中に満20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になるかた

対象年齢を
拡大しました



※対象となるかたへは5月下旬に案内はがきを郵送しました。くわしくは、案内はがきをご覧ください。

妊婦歯科健診

歯周病が進行すると、早産や低体重児出産のリスクが高まるといわれています。妊娠期間中、健康状態の良い時期(妊娠5～7か月ごろが望ましい)にぜひ受診してください。母子健康手帳交付時にお渡しする受診券を使用してください。

おとなの歯っぴー教室

と き 6月20日(木) 午前10時30分～11時30分
と ころ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内 容 乳幼児をもつ保護者のかたを対象にした歯の健康教室です。歯科衛生士による歯周病やむし歯予防の話などをします。

6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」です

食べることは生きることであり、健康な体や心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

