

風しん抗体検査について
再度のお知らせ

風しんの発生状況を踏まえ、その対策として昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれ、男性を対象に、「風しん抗体検査無料クーポン券」を6月に送付してありますが、有効期限は3月末までです。

対象者の方には、お持ちのクーポン券を利用して、まずはお早めに抗体検査を受けてください。検査の結果十分な量の抗体がないことができます。クーポン券を紛失した方は再発行しますので、お問合せください。

実施医療機関や風しんの追加的対策の詳しい情報については、厚生労働省のホームページをご確認ください。

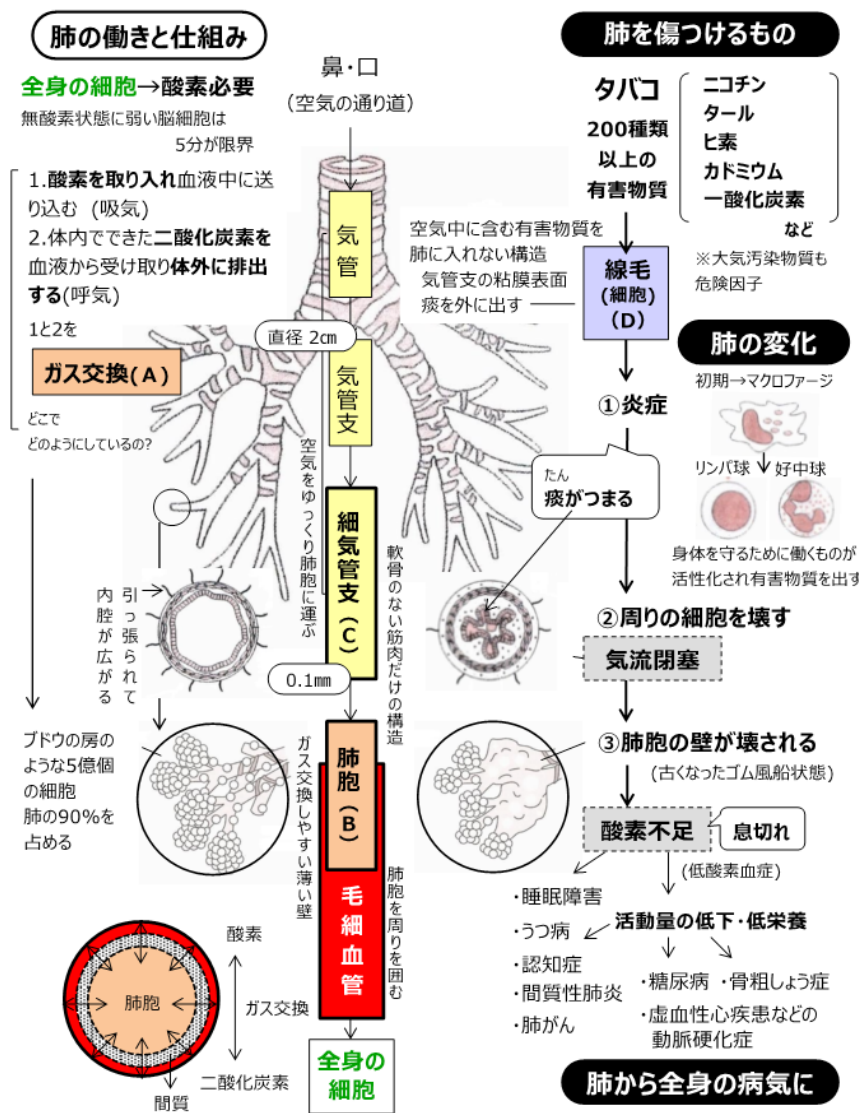


たばこにさよなら
まずは挑戦することが大切

皆さんは、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか？長期間にわたる「たばこ」が原因で肺に炎症が起こり、肺の中の空気が悪くなる病「気」です。また、たばこによる害では、肺を傷つけるだけでなく、

肺から全身の病気になってしまふ可能性があると言われています（図参照）。WHO（世界保健機関）では、「予防ができ、治療のできる病気」と位置づけています。

たばこがやめられないのはニコチン依存症になっていて、有害物質が多く含まれています。なかでもニコチンは中毒性がある



り、血液中のニコチン濃度が下がるとイライラしてきます。健康のために禁煙が一番と分かっている禁煙できないのは、ニコチン中毒になっているからかもしれません。

だからといってたばこを続けられ、さまざまな病気になるリスクが高まるため、「禁煙してみようかな」と思ったときがたばこ卒業のチャンスです。

仲間をつくる
〔禁煙を長続きさせる〕

禁煙を継続させるには、仲間や家族のサポートが大きな力になります。

自分に合った禁煙法を見つけてトライ！

禁煙補助剤を利用する

〔薬局で購入〕

- ニコチンガム
- ニコチンパッチ

〔禁煙外来などの医療機関を受診し処方してもらう〕

- 内服薬（バレニクリン）

生活習慣をかえてみる
〔喫煙のきっかけを改善〕

- 目覚めの一服
⇒起床後、すぐに冷たい水を飲む。
- 食後の一服⇒食後の歯磨きをする。
- 喫煙仲間と一服⇒「禁煙宣言」をする。
- 仕事区切りの一服⇒ストレッチをする。

失敗しても諦めないで何度でも禁煙に挑戦しましょう。

肺CT検査もオプションで受けられる特定健診
・がん検診があります

町では、2月17日、18日に北海道がん協会札幌がん健診センターで特定健診・がん検診を受けられるツアーを実施します。肺の病気等生活習慣病の早期発見の為に、是非この機会をご利用ください。