

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

暮らしの情報館

コトバ

地域おこし協力隊

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帳

■5月31日は「世界禁煙デー」です

喫煙は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病の大きな要因です。また、受動喫煙による健康被害も問題になっています。たばこを吸う方も吸わない方も、この機会に喫煙と健康について考えてみませんか？

《禁煙チャレンジャー募集！》

禁煙したいけれど「きっかけが無い」「禁煙の一步が踏み出せない」という方、ぜひお申し込みください。



- 募集期間 5月21日(月)～11月30日(金)
- 募集人数 25人 ※先着順
- 料金 無料
- 参加資格 市内に住所のある喫煙歴が1年以上の方で、チャレンジ開始時と終了時に尿検査の提出および面接ができる方
- 申し込み・問い合わせ先 健康増進課
【健康マイレージ対象】禁煙成功者に1,000ポイント

禁煙チャレンジスケジュール

- ①スタート（申し込み）
- ②個別相談1回目（30分程度）
・禁煙開始日の決定
・尿中ニコチン濃度測定
・問診、禁煙実行のための相談
- ③禁煙チャレンジ！（3か月間）
お手紙やお電話で支援します
- ④個別相談2回目（30分程度）
・尿中ニコチン濃度測定
・禁煙継続のための相談
- ⑤ゴール



禁煙チャレンジ成功者に聞きました！

★禁煙しようと思ったきっかけは何ですか？

禁煙チャレンジを家族に勧められ、これをきっかけに「家族のため」「健康のため」に禁煙しようと思えました。



★禁煙を開始して辛かったことはありますか？

開始後2～3週間はイライラして辛い時期がありました。でも、それを乗り越えれば苦しさはなくなり、吸いたい気持ちもなくなりました。辛い時は禁煙パッチを使ったり、周りの人と話をしたり、仕事に打ち込んで気を紛らわせたりしました。

★禁煙してよかったこと

ご飯がおいしく感じました。また、喫煙所を探さなくなり、たばこを吸っていた時間を有効に使えるようになりました。こどもと遊ぶ時間も増えました。

★これから禁煙する人へのアドバイス

一生懸命やめようと思わないことが大事です。今日一日だけ吸わないでいよう、という気持ちで進めれば良いと思います。

■市民検診(集団・個別)を受けましょう！

《今年度から特定健診負担金が無料に！》

集団検診が5月21日(月)から、個別検診が6月1日(金)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「平成30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。健診を受け、自身の健康状態を把握することが健康への第一歩です。

【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

☎本庁舎国保年金課 内2176／健康増進課

■心の健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、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 5月21日(月)
- 時 午後0時45分～1時15分 ※要予約
- 会 南湖こころのクリニック（関辺）
- 申 健康増進課 ☎2114

■B型肝炎特措法に関する無料相談会

集団予防接種でB型肝炎に感染した方とその家族を対象とした、弁護士による無料相談会を開催します。

- 日 6月9日(土)
- 時 午後1時30分～4時
※受付は午後3時まで
- 会 中央公民館 第1・3講習室(天神町)
- ☎全国B型肝炎訴訟新潟事務所 ☎025-223-1130

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
6日(水)	9:30～	東保健センター	40歳～
13日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳
18日(月)	13:30～	中央保健センター	71歳～
20日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳～
22日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳～

【健康マイレージ対象】300ポイント