

5月31日から6月6日は禁煙週間です

たばこの健康影響を知ろう！

～たばことCOPDの関係性～

慢性閉そく性肺疾患（COPD）を知っていますか

COPDとは、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、たばこの煙を主とする有害物質を長く吸い続けることで起こる肺の疾患です。**喫煙者の15～20%が発症します。**



電子タバコも慢性的に利用することでCOPDになりやすくなると言われています。

症状について

炎症により気管支が細くなったり、酸素の取り込み等を行う「肺胞」が破壊されるため、体を動かしたときに息切れを感じたり、慢性的に咳や痰がでます。



禁煙して、COPDの進行をゆるやかにしよう

1度壊れた「肺胞」は治療しても元に戻ることはありません。これ以上「肺胞」が壊れないようにすることが必要であり、そのためにはまず「禁煙」です。

禁煙はいつから始めてもCOPDの進行をゆるやかにします。「もう長く吸ってるから今更…」と思わず、ぜひ禁煙に取り組みましょう！

禁煙を続けるために

- ①口さみしいときは水やお茶を飲んだり、ガムや飴などで気持ちをそらしてみよう。
- ②散歩・ストレッチなど、体を動かして吸いたい気持ちをそらしてみよう。
- ③禁煙外来・ニコチンパッチなどを利用してみよう。
- ④喫煙してしまっても、失敗したと落ち込まずに再チャレンジしよう。
- ⑤周囲に喫煙者がいる場合、一緒に禁煙してもらおうとより成功しやすいです。



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

4月の火災・救急件数

危険物安全週間 6月2日～6月8日

令和6年度 危険物安全週間推進標語『次世代へ つなごう無事故と 青い地球』

4月の火災件数 0件（年間累計1件） 救急件数 47件（年間累計222件）

健康さか21

～1に運動 2に食事

よい習慣で健康生活～



歯を見せて 笑える今を 未来にも

～6月4日（火）から6月10日（月）は歯と口の健康週間です～

8020運動をご存知ですか？「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、かたい食品でもほぼ満足にかむ事ができると言われています。

大切な歯を保つために…

歯や歯ぐきの健康を保つことは、単に食べ物を噛むことや栄養の吸収をよくするだけでなく、様々な病気の予防にもつながります。

歯科疾患は初期段階では自覚症状が少ないため、気づいた時には病気が進行してしまっていることが多いため、定期的にかかりつけの歯科医院での歯科検診を受診して、早めに歯科治療を受ける習慣を維持しましょう。

今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方へ

～今年度よりワンコイン（500円）検診になりました～

今までは受診に1,500円程度が必要でしたが、500円で受診できるようになりました。

また、**今年度から、20歳、30歳も対象になりました！**

歯周疾患検診の通知を5月に送付しています。この機会にぜひ受診してみましょう！



後期高齢者歯科健診について

対象の年齢の方に後期高齢者歯科健診を実施しています。（無料）

前年度75歳になられた方へ

8月初旬に広島県後期高齢者医療広域連合から、個別にお知らせを郵送します。

今年度80歳、85歳になる方へ

8月初旬に坂町から、個別にお知らせを郵送します。



妊婦さんへ

母子健康手帳を交付した際にお渡ししている「母子健康手帳別冊」内に「妊婦歯科健診受診券」が入っています。（無料）

妊娠中はつわりによる食生活の変化や、ホルモンの関係で歯周疾患などになりやすいと言われています。つわりが落ち着いたら歯科健診を受診しましょう。



問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504 保健センター ☎885-3131