

安足健康 Net 通信 vol.16



～健診で 知ろう守ろう 自分の体～

平成 29 年度健診受診促進標語最優秀作品 佐野市 飯沼笑里さんの作品

「安足健康 Net 通信」は、「脳卒中や心疾患の死亡率が高い、特定健診・がん健診の受診率が低い」等の安足地域の健康課題の解決に向け、健康づくり事業の推進や住民の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。是非ご活用ください！

受動喫煙防止が義務づけられた改正健康増進法が
2020 年 4 月 1 日より全面施行されます！

望まない受動喫煙を防止するため、多数の人が集まる施設・店舗はその種類に応じて、原則敷地内禁煙又は、原則屋内禁煙が義務づけられます。



「敷地内禁煙」

学校・病院・児童福祉施設、診療所、
行政機関の庁舎等
2019 年 7 月 1 日から



飲食店、工場、事務所、ホテル、旅館、
美容室等
2020 年 4 月 1 日から

すべての人の義務

- ・喫煙禁止場所での喫煙をしない
 - ・喫煙するときは、受動喫煙をさせないように周囲の状況に配慮する
- 2019 年 1 月 24 日から



有害物質(200 種類以上)は、受動喫煙となる副流煙の方が、多い！

主流煙（喫煙者が吸いこむ煙） < 副流煙（火のついているところから出る煙）



主流煙と副流煙の比較

（主流煙中の物質を 1 とした場合）

一酸化炭素（酸素不足を引き起こす）	4.7 倍
ニコチン（依存性がある）	2.8 倍
タール（発がん性物質を含む）	3.4 倍

5月31日は世界禁煙デー

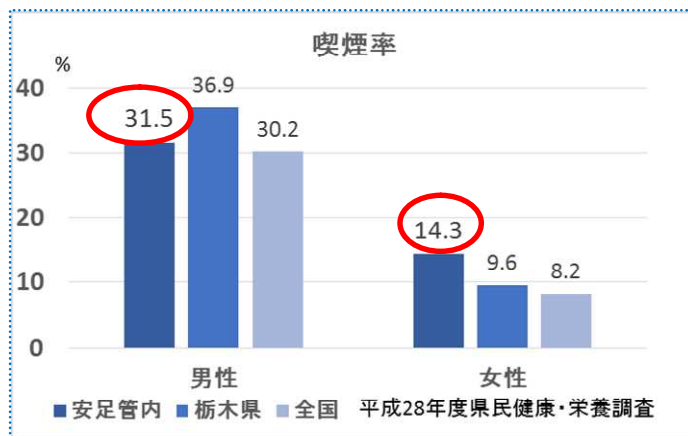


知っていますか？

たばこを吸う人（喫煙者）の死亡率は吸わない人（非喫煙者）より高く、国内で喫煙に関する病気で亡くなった人は年間で **12~13 万人**と推定されています。

さらに国内の調査では、20歳よりも前から喫煙を始めると、**男性は8年、女性は10年も寿命が短命**になるとの結果が出ています。

安足管内の喫煙率は、平成28年度の調査では**男性が31.5%、女性は14.3%**となっており、それぞれ徐々に減少しているものの、女性の喫煙率が**全国や県より高い**状況です。



たばこを止めれば、健康は取り戻せます！

禁煙する年齢が若い方ほどメリットが大きくなります。また、何歳で禁煙してもリスクは下がります。禁煙はいつ始めても遅いということはありません。

禁煙の時期	メリット
30歳頃	寿命が約10年長くなる
40歳頃	寿命が約9年長くなる
50歳頃	寿命が約6年長くなる
60歳頃	寿命が約3年長くなる

世界保健機関「たばこ使用者のための禁煙ガイド」



禁煙始めませんか！

禁煙外来では、比較的楽に、より確実に禁煙ができます！

禁煙補助薬を使うことによって離脱症状が抑えられ、成功率は7~8割といわれています。

☆禁煙治療の流れ☆

保険適用禁煙治療[※]は **12週間**が基本です。その間に、診察を **5回**受けることになります。

初回の診察：ニコチン依存症チェック、禁煙補助薬の説明などを受けます。

通院2~5回目：禁煙継続のアドバイスや、薬の効果や副作用のチェックを受けます。

※保険適用条件があります。受診する前に禁煙外来実施医療機関に確認してください。

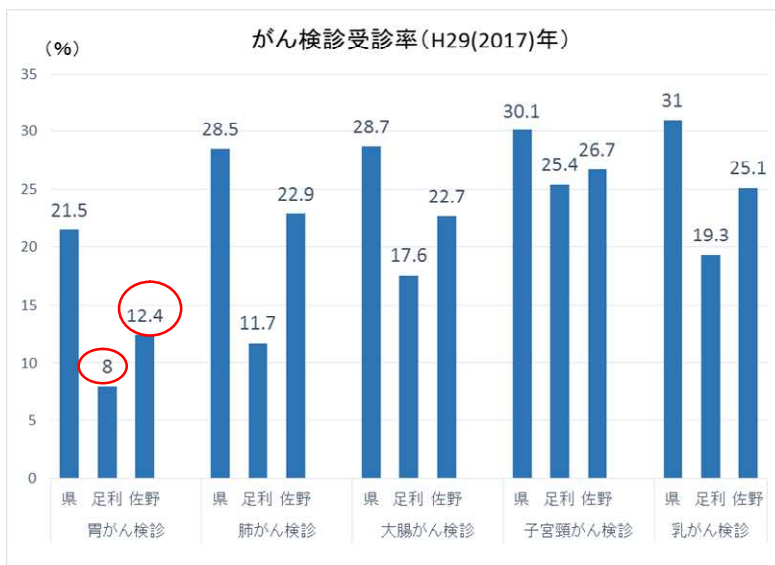
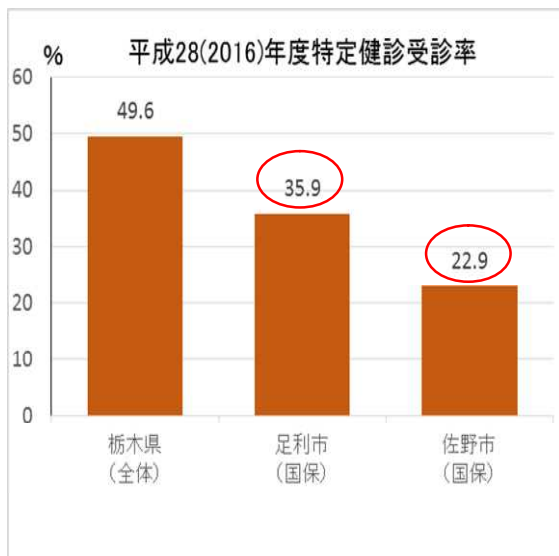
安足地区の禁煙外来実施医療機関は別紙「禁煙外来実施医療機関一覧【安足地区】」をご覧ください。

なお、県内の禁煙外来実施医療機関は、インターネットで**栃木県 禁煙外来**と検索するとご確認いただけます。

特定健診・がん検診を受けましょう！

特定健診・がん検診を受けていますか？

まず、下のグラフを見てください。安足地域の特定健診の受診率は栃木県全体と比べて低くなっています。また、がん検診も全ての項目で県全体の受診率を下回っており、その中でも特に胃がん検診の受診率が低いです。



栃木県特定健康診査・特定保健指導実施状況報告書(H31年3月版)

栃木県がん検診実施状況報告書 (H31年3月版)

特定健診・がん検診には意味がある！

あらゆる病気の原因となる生活習慣病は、**ほとんど自覚症状がありません。**

また、日本人の死亡原因の1位であるがんも、発生初期の段階では**自覚症状が無いものが多い**です。**知らないうちに進行し、悪化**させてしまいます。

健診・検診は、病気の潜在的なリスクの発見や早い段階での発見につながります。

1年に1回は自分の身体の状態を確認しましょう。

さまざま日程で受けられます

休日、早朝、女性のみが受診できる日などの日程もあります。



費用も安く受けられます

足利市と佐野市の特定健診・がん検診の詳細内容は、それぞれのホームページをご覧ください。

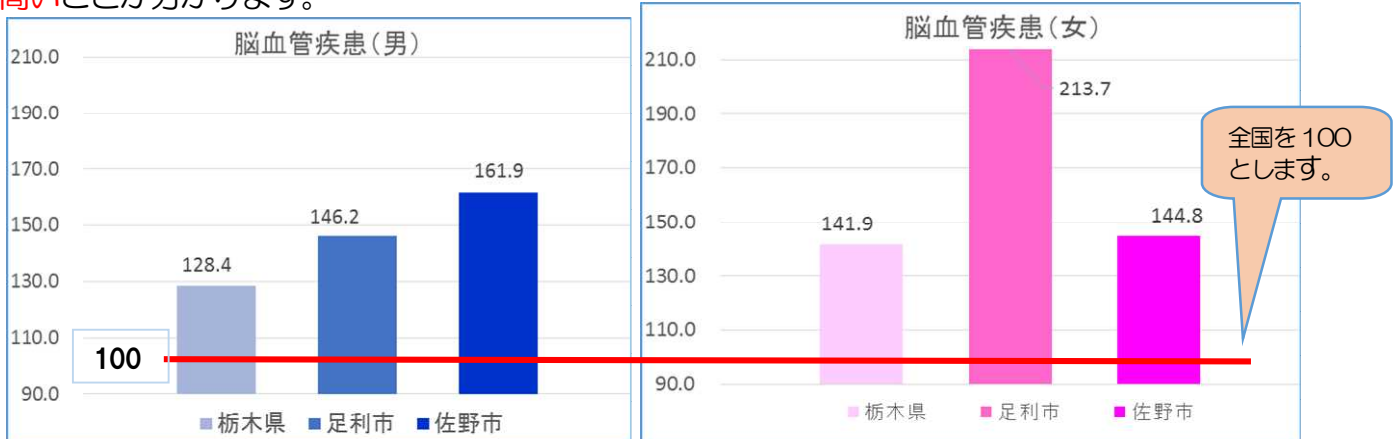
・足利市の方→[足利市 健診](#) で検索

・佐野市の方→[佐野市 健診](#) で検索

5月25日～31日は脳卒中週間です

脳卒中死亡率の高い安足地域

標準化死亡率（年齢構成の違いを除去して死亡率を比較するための指標で、全国を100としています）を見ると、栃木県は脳卒中死亡率が高く、特に足利市・佐野市はいずれも脳卒中死亡率が高いことがわかります。



SMR H29(2017)年単年法 栃木県保健環境センター算出

脳卒中ってどんな病気？

脳卒中は脳の血管が急に破れたり、詰まったりして脳の血液循環が傷害される病気です。

対応が遅れてしまうと、死亡や重大な後遺症を引き起こしてしまいます。また、脳卒中は寝たきりの原因の第1位となっています。



血管が破れる
脳出血
脳の表面の血管が破れる
くも膜下出血



血管が詰る
脳梗塞

脳卒中の初期症状は？

<p>顔</p> <p>あれ、顔の動きが変だ。</p> <p>顔の片側が下がりゆがみがある。</p>	<p>腕</p> <p>腕がよわくないし、力が入らない。</p> <p>片腕に力が入らない。</p>	<p>言葉</p> <p>言葉が出てこない。ろれつがまわらない。</p> <p>言葉が出てこない。ろれつがまわらない。</p>
<p>歩行</p> <p>力はあっても立てない。歩けない、フラフラする。</p>	<p>頭痛</p> <p>こんなに痛いのは初めてだ。</p> <p>経験したことのない激しい頭痛がする。</p>	<p>視野</p> <p>2つに見えるもの、2つに見える。視野の半分が欠ける。</p> <p>片方の目が見えない。物が2つに見える。視野の半分が欠ける。</p>

こんな症状が出たら
ご用心！！

一刻も早く救急車を呼んで病院を受診してください。

早めの対応で死亡や後遺症のリスクを下げることができます。



生活習慣を改善して脳卒中を予防！

脳卒中の危険因子である脂質異常、高血圧、高血糖などは日々の生活習慣を見直すことで予防することもできます。



食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、塩分の摂りすぎ、運動不足、喫煙などは脳卒中のリスクとなりますので、要注意です。

「脳卒中予防十か条」も参考にしてください。

脳卒中予防十か条 (公益社団法人 日本脳卒中協会)

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

イベント情報

<足利歯科医師会より>

歯の健康フェスタ開催！

日時：2019年6月2日(日) 9:30~12:30

場所：足利市民プラザ 小ホール

- ・どなたでも参加可能です。歯科相談や歯の健康チェックコーナーもあります(定員あり)
- ・詳しくはリーフレットをご覧ください。



<安足健康福祉センターより>

安足地区健康づくりイベント開催！

日時：2019年7月20日(土) 10:00~16:00予定

場所：イオンモール佐野新都市

- ・相談コーナーや各種体験コーナーあり。健康状態のチェックもできます。皆様のお越しをお待ちしています。

