

# 肺の生活習慣病を予防しよう

〜年に一度は肺がん・結核検診を受けましょう〜

## ◆こんな症状はありませんか？

- ・動いていると息切れを感じる
- ・食欲がなく体重が減ってきた
- ・咳や痰が長く続いている

## ◆こんな病気が隠れているかも？

- 呼吸器の病気の種類
- ・肺がん
  - ・肺結核（原因は感染です）
  - ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）など

## ◆呼吸器の病気になるとどんな生活状況になる？

呼吸器の病気は、初期症状がなかなか自覚できず、進行してから日常生活で困ることが考えられます。

例えば、

- ①階段の昇り降り、スポーツなどの娯楽・買い物を抑えてしまう。
- ②身体行動に自信がなくなり、

身体を動かさなため悪循環となつて、精神的にも落ち込みがちになるなどがあります。

肺がん・結核検診を受け、肺の健康状態を定期的に確認し、症状が重くならないうちに、生活習慣を改善することが大切です。

## ◆最大の原因は

やっぱりタバコ！

肺がんを発症した患者のうち、男性の70%、女性の20%は喫煙習慣がある人です。タバコの害は喫煙者だけにとどまらず、その周囲にいる人も空气中に広がったタバコの煙を吸うことでリスクが高まります。



自分のためにも、家族のためにも禁煙に取り組みましょう。

## ◆禁煙のための効果的な解決策

タバコが健康に悪いとわかっていながらもやめられないのは、タバコはニコチン依存と心理的依存の2種類の依存を生むからです。

禁煙は、禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、成功しやすくなるのがわかっています。健康保険の適用基準を満たしている場合、1日20本のタバコ代に比べて一ヶ月あたり2/3程度の費用で医療機関での禁煙治療を受けることができます、より禁煙できる可能性が高まります。

## ◆肺の健康のために

こころがける生活習慣

- ①禁煙
- ②バランスの良い食事と適正なエネルギー摂取

- ③適度な運動
- ④十分な睡眠

⑤定期的な検診  
お問い合わせは、

保健センター  
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

## 肺がん・結核検診／ 喀痰検査を実施



日程表のとおり、肺がん・結核検診および肺がん（喀痰）検査を実施します。検査方法は次のとおりです。

## ◆胸部エックス線検査

対象 4月1日現在で40歳以上の方／費用 5000円（65歳以上の方および生活保護世帯の方は無料）

昨年度受診された方には、5月下旬頃通知してあります。初めて受診される方は、希望日の10日前までにお申し込みください。

健康管理課（2階）  
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

## ◆喀痰検査

対象 肺がん・結核検診を受診された方のうち、血痰が出るなどの症状がある方、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の方／費用 5000円（生活保護世帯の方は無料）／検査方法 3日分の痰を専用容器に採り郵送

※特定健康診査（個別健診）、後期高齢者健康診査（個別健診）を受診される方は、肺がん・結核検診および肺がん（喀痰）検査を併せて受診できます。

お申し込み、お問い合わせは、健康管理課（2階）  
☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

平成26年度

## 肺がん・結核検診および喀痰検査日程表

日にち	午前 午後	会場
6月11日	水	保健センター
6月12日	木	
6月13日	金	東部台文化会館
6月14日	土	保健センター
6月16日	月	東部台文化会館
6月17日	火	鶴枝公民館
6月18日	水	五郷福祉センター
6月19日	木	二宮福祉センター
6月19日	木	豊岡福祉センター
6月20日	金	本納公民館
6月21日	土	保健センター

受付時間：午前の部 9時～10時  
午後の部 13時～14時

## 訂正とお詫び

広報もばら5月15日号12ページ「市保健センターからのお知らせ」において、BCG予防接種の日程が洩れていました。お詫びの上、次のとおり訂正します。BCG予防接種／日時＝①6月10日火、②7月8日火、13時30分～14時20分／対象＝①H25.12月生、②H26.1月生／持ち物＝母子健康手帳、記入した予診票（必ず保護者がお連れください）