

肺の生活習慣病を予防しよう

1年に一度は胸部エックス線検査を受けましょう

◆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

◆慢性閉塞性疾患（COPD）・肺がんはタバコが大きな原因です

肺がんやCOPDを引き起こす最大の原因は、本人がタバコを吸うこと（喫煙）です。喫煙者の肺がんの発生は非喫煙者に比較して4〜10倍も高いと言われています。また、他人のタバコの煙を吸うこと（受動喫煙）も発症の原因になることが指摘されています。

特に女性は男性と比べてタバコの害を受けやすいと言わ

れています。

◆知っていますか？

受動喫煙（副流煙）

たばこの先から立ち上がる煙（副流煙）には、本人が吸う主流煙よりも多くの有害物質が含まれています。喫煙していない人でも副流煙を吸うことでさまざまな害を受けています。子どもは喘息、中耳炎、アトピー性皮膚炎の危険性が高まります。また、発がん性も高まることが報告されています。妊婦は低体重児出生や早産にな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定期的に検診を受ける
- お問い合わせは、市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。



胸部エックス線検診・肺がん（かくたん喀痰）検診を実施

日程表のとおり、胸部エックス線検診および肺がん（かくたん喀痰）検診を実施します。

◆胸部エックス線検診

対象 4月1日現在で40歳以上の方／費用 500円（65歳以上の方は生活保護世帯の方は無料）

昨年年度受診された方には、5月下旬頃通知しています。初めてのの方は、希望日の10日前までにお申し込みください。

◆肺がん（かくたん喀痰）検診

対象 胸部エックス線検診を受診された方のうち、血痰

健康は食から 歯から元氣から

6月4日〜10日は歯と口の健康週間です。

千葉県では「健康は 食から 歯から 元氣から」と標語を定め、「生きる力を支える歯科口腔保健の推進」生涯を通じた8020運動の新たな展開」を目標に掲げています。

むし歯や歯周病の予防に関する適切な習慣を身に付け、早期発見、早期治療をすることにより歯の寿命を延ばし、健康を保持増進できることを目的としています。

かかりつけ歯科医を持ち、ご家族で定期歯科検診を受けましょう。

△歯周疾患検診のお知らせ▽

6月6日（土）13時〜／場所 市保健センター／対象 妊婦および平成26年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる市民／内容 歯科診察、歯科相談、個別ブラッシング指導／費用 500円

お問い合わせは、市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

平成25年度 胸部エックス線検診日程表

日にち	午前 午後	会場
6月13日（土）	午前/午後	市保健センター
6月14日（日）	午前	二宮福祉センター
	午後	市保健センター
6月17日（水）	午前/午後	市保健センター
6月18日（木）	午前/午後	五郷福祉センター
6月19日（金）	午前/午後	本納公民館
6月20日（土）	午前/午後	東部台文化会館
6月21日（日）	午前/午後	東部台文化会館
6月22日（月）	午前/午後	市保健センター
6月24日（水）	午前/午後	市保健センター
6月25日（木）	午前/午後	鶴枝公民館
6月27日（土）	午前	豊岡福祉センター
	午後	市保健センター

受付時間： 午前の部 9時〜10時
午後の部 13時〜14時

☎(20)1574、FAX(20)1600へ。

お申し込み、お問い合わせは、市健康管理課（2階）

後期高齢者健康診査を受診される方は、胸部エックス線および肺がん検診を併せて受診できます。

※特定健康診査（個別健診）、採り郵送

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 500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