



もりもりヘルスアップ通信



【第27号】発行 平成29年2月 ☆★南会津地域職域連携推進協議会★★
事務局：福島県南会津保健福祉事務所

電話0241-63-0303 E-mail minamiaidu.hokenfukushi@pref.fukushima.lg.jp

新年も早1ヶ月が経ち、この頃はずいぶん日の長さを感じております。1月の『ドカ雪』で全国で雪の事故が多数発生しました。この時期は体調管理をしっかりとし、病気やケガに十分気をつけましょう！

○ 県のタバコ対策「空気のきれいな施設」認証制度について

福島県では、平成28年11月29日に「**空気のきれいな施設**」認証制度を創設しました。これは飲食店や公共施設だけでなく禁煙に取り組む会社など、さまざまな施設を登録・紹介することで**自分の意志とは無関係にたばこの煙にさらされることのない社会づくり**を目的としています。

認証要件は「**施設内が終日全面禁煙**であること」で、施設内がすべて禁煙であることを標示し、施設に灰皿を置いていないことが要件になります。

申請方法など下記アドレスで御確認いただき、ぜひ申請してください。

福島県 ホームページアドレス：

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21045a/kuuki-kirei.html>

または、検索キーワード **福島県 空気のきれいな施設**

検索



(お問合せ先：当所総務企画課 電話63-0303)

毎年3月1日から8日までは**“女性の健康週間”**です！

～女性には、特有の病気や体調不良があることをご理解ください～



○ 毎日の体重測定で、体重コントロールの効果

「**メタボリック シンドローム**（通称**メタボ**）」は、町村や職場の健診で行う、体重やお腹まわり、血圧、血液検査などで発見される過剰な「**内臓脂肪**」がついた状態のことで、悪化しないうちに生活習慣などを改善することが重要です。『メタボ』を放置すると、**心臓や脳、血管**などを傷つけ、生命もおびやかす重い病気をひき起こします。

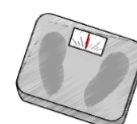
さらに、喫煙者にとっては『**メタバコ**』と問題視され、心筋梗塞などの発症リスクが高くなります。

福島県は、平成26年度の特定健診結果でメタボ該当者・予備軍が29.7%で、“**全国ワースト2**”です！

健診前の質問で「20歳時より体重が10kg以上増えた」に該当したり、体格指数（BMI）25以上の人は、特に「毎日、決まった時間に体重を計る」ことをお勧めします。

体重測定は、毎日簡単に取り組めるので継続しやすく、自分の体の状態を知り、生活を振り返ることもできるので、「健康のバロメータ」と言われています。

さっそく今日から、「**スモール チャレンジ**」をはじめませんか？



○ 3月は「自殺対策強化月間」です。

9月と3月の各1か月間は、福島県自殺対策強化月間です。

全国の自殺者数は、4年連続で年間3万人を下回ったものの依然として厳しい状況です。

福島県の平成27年の自殺者数は、減少傾向にあるものの411人と人口10万人当たりの数としては21.6で、多い方から全国8位です。

あなたの周囲の人に、「自殺を考えているのでは？」と思い当たるときには、次の「気づき」「つなぎ」「見守り」の3つのポイントで対応して下さい。



①気づき

- 心の悩みを抱えている人の発するサインに気づき、耳を傾けましょう。
- 否定したり励ましたりせずに、相手の気持ちを尊重し共感しましょう。

②つなぎ

- 元気がない、イライラしている、仕事のミスが増えるなど、心の病気の兆候があれば、早めに専門家に相談するように促しましょう。



③見守り

- 焦らずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
- 自然に対応し、心や体の負担が減るように配慮しましょう。

当所では医師等による「心の健康相談」（予約制・無料）を行っておりますので、お気軽にご活用ください。（お問合せ先：当所保健福祉課 電話63-0305）

○ 「禁煙」は、保険診療の対象となる治療です！

禁煙を始めようとすると、しばしばイライラや憂うつ、手のふるえなどの「ニコチン切れ」という精神症状に悩まされることがあります。ニコチンは麻薬にも劣らない依存性の強い物質で、たばこがやめられないのは意志が弱いからではありません。

禁煙治療は、「ニコチン切れ」をやわらげ、自力より3~4倍禁煙に成功しやすくなることわかっていきます。

処方されるのは、貼り薬（ニコチンパッチ）か、飲み薬（チャンピックス）の2種類があります。



ニコチンパッチ



チャンピックス

南会津地域で、保険診療で禁煙治療を受けられる医療機関（禁煙外来）が、3か所あります。

ぜひこの機会に禁煙にチャレンジされてみてはいかがでしょうか。

予約制の場合もありますので、事前に医療機関にお問合せください。

医療機関名	所在地	電話番号
只見町国保 朝日診療所	只見町大字長浜字久保田31	0241-84-2221
なかやクリニック	南会津町片貝字根木屋向16	0241-73-2036
佐藤医院	下郷町大字塩生字下夕原1317	0241-67-2134

保険診療による禁煙治療とたばこ代の比較（いずれも12週分の費用）

ニコチンパッチ または チャンピックス VS たばこ代（1箱430円、1日1箱）
 12,820円  19,050円  36,120円