



## 市役所から健康に！ ～受動喫煙対策を行っています～

多くの人が入り出る市役所では、健康を考えた環境整備をすすめています。そのなかの取り組みの1つとして、受動喫煙対策をご紹介します。

江釣子庁舎正面玄関と江釣子地区交流センター前玄関に設置されていた灰皿が撤去されました。煙の害の少ない環境に少しずつ変化しています。たばこを吸う人も吸わない人も気持ちよく生活できる環境にしていきたいですね。



灰皿



※写真は江釣子庁舎正面玄関

健康増進法第25条では、受動喫煙による健康への悪影響を排除するため、受動喫煙防止への取り組みを積極的に進めるよう規定しています。学校、病院、集会場、飲食店、宿泊施設、娯楽施設など、多くの人を利用する施設の管理者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるよう努めなければならないと規定されています。

### 【受動喫煙とは？】

たばこを吸う人のそばにいて、その人が吐き出す煙や副流煙を吸うことを『受動喫煙』といい、自分では吸っていなくても喫煙者と一緒にいるだけでたばこを吸ったのと同じことになります。受動喫煙が原因で発症する肺がんや心筋梗塞により死亡する成人は、年間約6,800人に上ると推計されています。

### 【副流煙とは？】

たばこの先から出る煙のことで、ニコチン(依存性薬物)、タール(発ガン物質を含む)、一酸化炭素(赤血球と結びつき酸素の運搬を妨げ酸欠状態にする)などの有害物質が含まれます。副流煙には、喫煙者が肺に直接吸い込む主流煙の数倍から数百倍の有害物質が含まれます。

▼問い合わせ…成人保健係 ☎72-8296

## 結核という病気を ご存じですか？

### ◆結核は「現代」の病気です

結核は結核菌により、主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌の混じったせきやくしゃみが空気中に飛び散り、それを吸い込むことでうつります(空気感染)。昔の病気と思われがちな結核ですが、インフルエンザによる死亡者の約10倍の人が結核で亡くなっています。

また、平成24年には県内で160人、中部保健所管内で21人(再治療含む)が新たに結核と診断されています。

### ◆若いころにかかった結核菌が復活することも

感染してもすぐ発病するとは限らず、発病までに何十年かかることもあります。新規患者の6～7割が70歳以上の高齢者です。若いころ、結核が国民病と言われた時代に感染し、眠っていた結核菌が体力・抵抗力が落ちるに従って目を覚まし、発症することがあります。

### ◆こんなときは病院へ

- ・タンが出る
- ・せきが2週間続く
- ・体がだるい、微熱が続く
- ・急に体重が減る

結核の初期症状は風邪とよく似ています。これらの症状が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。せきが出るときはマスクをつけましょう。結核と診断されても、6～9カ月間(医師の指示どおり)毎日きちんと薬を飲み続けることで、治すことができます。

### ◆普段の生活から予防しましょう！

結核は免疫力の低下などで発症を引き起こすので、普段から健康的な生活を心掛け、免疫を高めましょう。抵抗力の弱い赤ちゃんにはBCG接種が有効です。

早期発見・治療のため、年1回は胸部X線検査を受けましょう。



【参考資料】公益財団法人結核予防会「結核の常識」

【結核に関する問い合わせ】

岩手県中部保健所保健課 ☎0198-22-2331(内線229)

【検診・予防接種に関する問い合わせ】

健康増進課 ☎72-8295～8297

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
9/29 (日)	さくらの内科クリニック 大曲町7-20 61-5060	齊藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
10/6 (日)	中島医院 中野町3-2-8 65-6151	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100
10/13 (日)	かさい睡眠呼吸器クリニック 堤ヶ丘1-9-32 61-6590	大野皮膚科医院 大曲町1-2 64-6003
10/14 (月)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
10/20 (日)	北上駅前さいとう心療内科医院 大通り1-3-1 4F 61-4820	斎藤医院 川岸3-21-38 64-0021
10/27 (日)	柴田医院 新穀町1-6-10 61-5130	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

とき	薬局	薬局
9/29 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
10/6 (日)	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
10/13 (日)	あい薬局堤ヶ丘店 堤ヶ丘1-9-8 61-0188	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
10/14 (月)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545
10/20 (日)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	フロンティア薬局北上店 村崎野17-171 66-7121
10/27 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121

日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00)

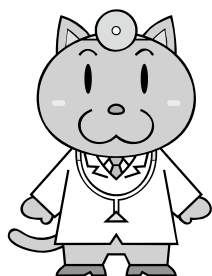
とき	施術所	とき	施術所
9/29 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	10/20 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
10/6 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210	10/27 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
10/13 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505		

休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	歯科
10/20 (日)	おだしま歯科クリニック 九年橋3-18-15 61-2111

※ 3 週目以外の日曜日には開院している歯科があります。

※ 休日当番医などは変更になることがありますので、あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。



健診・検診を受けましょう

市は各種健診・検診を行っています。それぞれ11月および12月で本年度の日程が終わります。例年、どの検診も最終日近くは非常に混み合いますので、涼しくなってきたこの時期に早めに受診しましょう。

●特定健診

身長・体重・腹囲の測定  
血液・血圧・尿・心電図・眼底の検査

特定健診は医療保険ごとに行う健診です。市は北上市国民健康保険に加入している人へ、集団健診の時期に合わせて受診券をお送りしています。

なお、それ以外の人はその医療保険から受診券が発行されます。市の健診会場で受診できる場合もありますので、ご確認の上会場にお越しください。

●がん検診

検診名	対象者
胃がん・大腸がん検診	35歳以上の市民
乳がん検診※	40歳以上の市民(女性)
子宮がん検診※	20歳以上の市民(女性)
肺がん検診	40歳以上の市民

※乳がん・子宮がん検診は隔年(2年に1回)で実施します。

がん検診は対象年齢の市民であればどなたでも受診できます。通知書を紛失した、新たに市の検診を希望するなどの人は下記までご連絡ください。

また、昨年度20・25・30・35・40歳になった人には子宮頸がん(女性)、40・45・50・55・60歳になった人には大腸がん・乳がん(女性)の検診が無料で受けられるクーポン券を送付しましたので、この機会にぜひ受診しましょう。

▼問い合わせ…健康係 ☎72-8295

