

柏市保健所だより



平成30年4月1日発行

第27号

今、あらためて考えましょう タバコ！ のこと

皆さんはタバコについてどのくらいご存知ですか。近年ではタバコの健康影響が確認され、耳にしているかも増えているかもしれませんが、タバコによる体への影響をどのくらい知っているでしょうか？まずはタバコを「知ること」、それから自分や家族の健康について考えてみませんか？

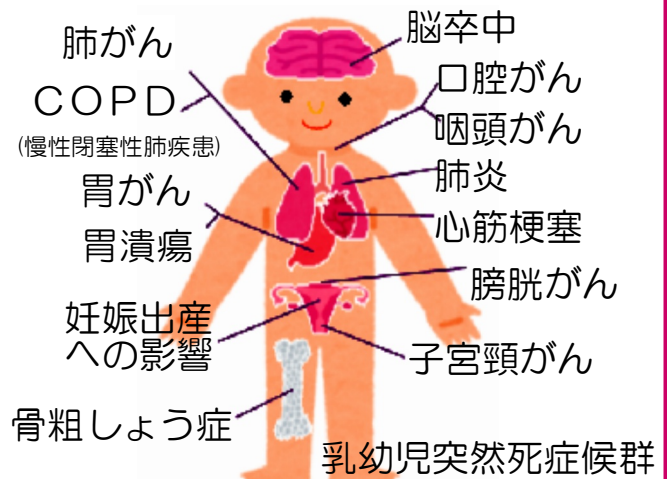
タバコの害って??

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれており、その中でもニコチンやタール、一酸化炭素はご存知のかたも多いと思います。タバコには、ほかにも50種類以上の発がん性物質が含まれており、肺がんなどのがんを引き起こすほか、火をつけたタバコから立ちのぼる煙(副流煙)による受動喫煙のリスクが高まり、身近な人にも影響を及ぼします。

ニコチンによる被害

ニコチンは、依存性の高い薬物で、血管を収縮させる作用があります。そのため、脳や皮膚の血流が滞り、頭痛・肩こり等を引き起こすといわれています。血圧・心拍数も上昇するため、血管への負担が強く、心筋梗塞・狭心症・脳卒中を引き起こす危険性も高いといわれています。

タバコはさまざまな病気の原因になってしまいます



※ この他にも様々な病気の原因となる恐れがあります。

柏市のタバコ対策

● 子どもたちを煙から守ろう！～柏ノースモツ子作戦～

未成年者への「最初の一本を吸わない、吸わせない」環境づくりを目指します。

- (1) 小中学生を対象に、教育委員会と連携して出張講座や新聞の発行を行っています。
- (2) 妊産婦、未就学児の保護者へ「サードハンド・スモーク」のリーフレットを配布しています。



● 受動喫煙防止対策

タバコの煙は直接吸わない人へも健康被害を及ぼします。

柏市では、受動喫煙を防ぐために様々な取り組みを行っています。

- (1) 公共施設敷地内全面禁煙：柏駅周辺の喫煙所を廃止し、市が管理する公の施設(道路を除く)の敷地内を全面禁煙としています。
- (2) 禁煙・分煙ありがとう店：受動喫煙防止対策を行っている店舗の登録制度を実施しています。これは、飲食店ご利用の際、入店前に店内の禁煙・分煙状況を確認できることで、未然に「受動喫煙防止」することを目的としています。登録店は、平成28年8月現在では67店(飲食店・理容店)となっていました。
- (3) タバコの煙困りましたカード：タバコの煙で困った際に、このカード(右図)を提示することで、お店や施設のかたに店内禁煙や分煙について考えてもらうカードです。

↓タバコの煙困りましたカード↓



● 禁煙サポート

柏市のホームページなどで禁煙外来のある医療機関、禁煙の相談ができる薬局を紹介しています。

【問い合わせ】健康増進課 健康増進担当 04-7167-1256

受けていますか？がん検診



日本人の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなる状況ですが、国民生活基礎調査によると、日本人のがん検診の受診率は30～40%台にとどまっています。厚生労働省は、「がん対策推進基本計画」（平成24年6月閣議決定）で、低迷する受診率を50%まで上げる目標を掲げましたが、いずれのがんも目標は達成できていないのが現状です。

がんは、発見が早いほど、治る確率も高まります。定期的な検診があなたの命を守ります。
(国民生活基礎調査、厚生労働省ホームページ参照)

平成30年度より、一部のがん検診が変わります！

変更があるのは次の3検診です

その他のがん検診（結核・肺がん検診、子宮頸がん検診）は変更ありません。

胃がん検診

【対象及び検査方法】

- ・40～49歳：胃部エックス線検査(集団)
- ・50歳以上：胃部エックス線検査(集団)
又は胃内視鏡検査(個別)の選択が可能
- ・75歳以上：胃部エックス線検査(個別)も可

【検診間隔】

- ・隔年（2年に1回）

【実施期間】

- ・6月～翌年1月まで



乳がん検診

【対象及び検査方法】

- ・30～39歳：(集団のみ)超音波検査
- ・40～49歳：(集団又は個別の選択可)
マンモグラフィ2方向
- ・50歳以上：(集団又は個別の選択可)
マンモグラフィ1方向

【検診間隔】

- ・隔年（2年に1回）

※「場所」個別：市内指定医療機関

集団：保健センター等、市内指定会場

※「対象」平成31年3月31日現在の年齢

大腸がん検診

【対象】40歳以上：個別又は集団の選択が可

- 他でがん検診を受ける機会がある(勤務先等の健診や人間ドック等)場合は、そちらをご利用ください。
- 検診部位の自覚症状のあるかた、病気等で通院中のかたは、市の検診の対象にはなりません。
医療機関を受診してください。

柏市のがん検診は登録制です。登録方法など詳細は健康増進課にお問い合わせください。

知っていますか？がん検診の種類

日本のがん検診は、市のがん検診に代表される「対策型検診」と、人間ドック等に含まれる「任意型検診」があります。



対策型検診は、がん死亡率の減少を目的として、有効性が確立された検査方法で実施されます。

いわゆる5大がんとは、日本人の死因上位を占めている5つのがん(肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)の総称で、がんの対策型検診の柱になっています。公的な予防対策として行われるため、安価な費用で、国の指針に沿った内容の検診を受けることができます。

市町村のほか、職域(各職業の範囲、職場)・医療保険者の保健事業として行われているものもあります。

任意型検診は、医療機関が任意で提供する医療サービスで、基本的には全額自己負担です。

様々な検診方法がありますが、ご自分が希望する検診を個人が責任を持って受診するものとなります。

【問い合わせ】健康増進課 成人健診担当 04-7168-3715

この保健所だよりは、柏市ホームページにてご覧いただくこともできます