

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

毎日、穏やかに暮らせるのも家族が共に健康であってこそ。  
**毎年1度はみんなが「特定健診」を受けて、  
 自分の健康状態を確認しましょう！**

## 【受診のすすめ】

### ◎特定健診

特定健診は、生活習慣病のリスクを高めるメタボリックシンドロームに着目した健診で、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を確認するために実施しています。自分では自覚できない症状や、生活習慣病が進行すると脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気にも発展するため、毎年の健診受診が必要です。

特定健診は、それぞれの医療保険者（国保や後期高齢者、協会けんぽなど）が実施しています。健診の対象者や受け方等は医療保険者によって異なりますので、保険者に確認して受診してください。

### ◎がん検診

がん検診は、各部位によるがんの予見を確認するもので、希望する全市民が対象です。今はまだがんを完全に予防することは難しいのですが、早期発見・早期治療はその後の生存率を大きく左右します。ためらわずに受診しましょう。

### 【特定健診を勧奨する背景】

健診の受診は、市民が健康的に暮らしていたくために、自分の健康状態を確認することを第一にお勧めしていますが、その背景にある事情として**医療費の高騰と保険料等への影響**があります。

日本におけるすべての医療保険における医療費は年々増額し、平成27年度

で40兆円を超えています。このためその財政を支援する公費負担も大きくなり、国や保険者の財政を圧迫しています。これはみなさんが納める税金や保険料にも大きく影響をしています。



この状態を解消するには、一人ひとりが健診を受け、自分の体調を確認した上で健康を意識した生活を送り、症状が重篤化する前に治療を受ける。といった医療費の適正化が望まれます。

また国は健診受診率が悪い保険者に対して、各保険者が国に支払う金額（後期高齢者医療制度分）を増額するというペナルティを課すようになりました。逆に受診率が良い保険者には、交付金が支給されます。つまり**健診受診率は、あなたが支払う保険料にも直接影響を与える場合がある**ということです。

### 【問い合わせ先】

国民健康保険と後期高齢者医療保険の方の特定健診・・・

下呂市役所市民課（☎24・2222）  
 がん検診（希望する全市民）・・・  
 下呂市役所健康医療課（☎53・2101）

その他の保険（協会けんぽ等）の方は、所属する各保険者に問い合わせください。

**下呂市立休日診療所**  
 下呂市森801-10（下呂市民会館内）  
 ☎24-1200  
**※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）**

診療科目 内科、小児科  
 （急病患者に限りです）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 6・7月の担当医

7月		6月	
30日（日）	中田宗彦（中田医院）	4日（日）	今井直人（花田医院）
23日（日）	大林秀成（萩原北醫院）	11日（日）	大塚正議（森鼻耳鼻喉科医院）
17日（金）	黒木尚之（黒木医院）	18日（日）	近藤史郎（近藤医院）
16日（日）	藤岡均（藤岡医院）	25日（日）	阿部親司（阿部医院）
9日（日）	小池利幸（小池医院）	2日（日）	細江昭比古（市立中原診療所）

※地図の付録は掲載されません。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

## 不正大麻・けし撲滅運動実施中! (6月30日まで)

ただいま「不正大麻・けし撲滅運動」が全国で展開されています。

幻覚症状を引き起こす「大麻」や、麻薬の原料となる「けし」の栽培は、免許を受けた人以外は禁止されています。また、自生している大麻やけしの採取や所持、乱用することも法律で禁止されています。大麻等の乱用は人の精神や体をむしろばんでいきます。

大麻やけしの不正な栽培や自生しているのを発見した場合は、すぐに

最寄りの保健所または警察署等に通報をお願いいたします。

## 歯と口腔の健康週間

(6月4日～6月10日)

歯と口は人が健康に生きていく力を支える重要な器官の一つです。歯と口の病気の予防や早期発見、早期治療を徹底することで歯の寿命を延ばして皆さんに健康を維持してもらうことを目的とする「歯と口腔の健康週間」が始まります。

歯と口が健康でなければ、日々の食事もおいしくいただけられないもの。

この機会に歯磨きの仕方など「歯と口の健康によいこと」についてちょっと考えてみませんか?

## 狂犬病予防集合注射を 追加実施します

狂犬病予防集合注射を6月7日(水)に追加実施します。予防注射を受けていない飼い主の方は都合の良い会場で接種してください。また、新しく犬を飼い始めた方(生後90日以上)は登録と予防注射が義務付けられています。未登録の飼い主の方は登録をお願いします。

### 【予防注射実施時間と会場】

小坂	9:10～9:30 小坂振興事務所前
萩原	10:00～10:20 下呂総合庁舎車庫前
馬瀬	10:40～11:00 馬瀬振興事務所前
下呂	11:30～11:50 下呂市民会館駐車場
金山	13:40～14:00 金山振興事務所前

## 「禁煙週間」

期間：5月31日～6月6日  
喫煙や受動喫煙による健康被害について考えよう。

世界保健機関(WHO)は平成元年(1989)以降5月31日を世界禁煙デーと定め、それに引き続いて喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこ健康に関する活動計画」を推進しています。日本では、厚労省が平成4年からこの世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定め、各種の施策を講じてきています。

今年度の世界禁煙デーのスローガンは「Tobacco - a threat to development」(たばこ・発展に対する脅威)と訳してみました。これは、世界的なたばこの脅威に立ち向かうことによって政府と国民が健康と発展を促進するために必要な措置を提案しようというものです。それを受けて日本における今年度の禁煙週間のテーマは、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して〜たばこの煙から子ども達をまもろう〜」と

なっています。

たばこの害については喫煙者ばかりでなく副流煙による害についても大きな問題になっています。厚労省は受動喫煙が原因であることが明らかだった病気で余計にかかった医療費が2014年度年間3333億円、また、喫煙者では年間1兆1669億円かかったと推計しています。副流煙の害の予防は分煙では効果なく、禁煙が世界の常識となっています。日本でも2020年のオリンピックに向けて対策法が議論されていますが、政府は禁煙には消極的で分煙対策も考えられています。先進国では常識となっている禁煙に逆行する事のないようきれいな空気の中でオリンピックを迎えたいものです。

たばこが原因で引き起こされる病気にはがんをはじめ様々なものがありま

## 世界禁煙デーと COPD

ですが、喫煙が直接の原因で受診が最も多い病気がCOPD(慢性閉塞性肺疾患、肺気腫)です。日本呼吸器学会によれば、2001年にはCOPDは40歳以上の日本人の530万人が罹患していると推測されています。しかし、2014年の厚労省患者調査によると、病院でCOPDと診断された患者数は約26万人です。つまり、COPDであるのに受診していない人は500万人以上いると推定されています。多くの人が、COPDであることに気づいていない、または正しく診断されていないこととなります。

「今日も元気だ たばこがうまい」とは日本専売公社(現・日本たばこ産業株式会社)が昭和32(1957)年に使用したポスターのキャッチコピーです。このころから喫煙していた人の多くは今後COPDで苦しむことになるかと推測されます。

COPDが深刻な病気である理由は初期にはほとんど症状がなく、高齢になって症状が出るころには肺病変が進行し、加齢に伴うその他の病気も重なってつらい療養生活を強いられることです。肺の変化は治療によっても改善することはなく、徐々に進行し、有効な治療法は臓器移植という事になります。

COPDは早期に診断、治療すればその進行を遅らせることが可能です。過去100本以上の喫煙歴がある『慢性的咳や痰』『坂道などで息苦しくなる』『40歳以上』など思い当たることがあれば医療機関を受診しましょう。呼吸機能検査(スパイロメーター)によって肺年齢、肺の老化度、COPDかどうかなどがわかります。初期には無症状の事もあり健康診断などで呼吸機能を知ることが大切です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦