

▶元気ひろば～平成24年度実施予定～

とき・ところ	内 容
7.11(水) アクアパーク	水中運動(ウォーク)～浮力を利用し、腰や膝に負担の少ない運動
8. 8(水) 元気館	メタボ解消運動・ウォーク～メタボを解消するための運動やウォーキング
9.12(水) 元気館	のびやかからくらく体操～姿勢改善や、肩こり、腰痛の予防と改善
10.10(水) アクアパーク	水中運動(ウォーク)～浮力を利用し、腰や膝に負担の少ない運動
11.14(水) 総合体育館	健康づくり軽体操～体育施設での運動体験
12.12(水) 元気館	しらすん家の運動遊び～遊びの要素を取り入れた運動
1. 9(水) 元気館	のびやかからくらく体操～姿勢改善や、肩こり、腰痛の予防と改善
2.13(水) 元気館	かんたんエアロ～音楽に合わせた全身運動
3.13(水) 元気館	メタボ解消運動・ウォーク～メタボを解消するための運動やウォーキング

元気ひろば

毎月さまざまな運動を行っている元気ひろば。6月は「タオルde運動あそび」がテーマです。運動と構えずに、まずは楽しく体を動かしてみませんか。栄養士による栄養フンポイントアドバイスもあります。
 ▼とき：6月13日(水)の午前9時30分～11時 ▼ところ：元気館 ▼講師：田中琴美さん(健康運動実践指導者、運動あそび塾「しらすん家」) ▼参加料：年600円 ※初回参加時にお支

払ってください。▼持ち物：タオル・飲み物
 健康増進係

もの忘れ相談

年のせいばかりでないもの忘れ・認知症の相談に専門相談員が応じます。相談の内容により、認知症疾患医療センター(柏崎厚生病院内)の紹介や、日常生活・介護上の留意点などの話をします。ご家族からの相談もお受けします。
 ▼とき：6月21日(水)の午後1時30分～4時 ▼ところ

世界禁煙デー
 毎月22日は何の日?
 毎年5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める世界禁煙デーです。禁煙と健康について考える日として、重要な意味を持っています。



：元気館 ▼定員：3人
 ▼申し込み：前日までに、電話などで介護高齢課介護予防係へ。▼その他：認知症疾患医療センター(柏崎厚生病院内)でも、もの忘れ相談(5月27日(日)・6月24日(日)の午前9時～午後4時)を実施しています。認知症疾患医療センター(☎23・1234 ☎22・0112)へお申し込みください。
 介護高齢課介護予防係 ☎43・9125 ☎21・4700

健康みらい21

「歯や歯茎に症状がある」という人が6割も!

歯科健康相談

▶とき…8月8日(水)・9月12日(水)・12月12日(水)・1月30日(水)・3月7日(木)の13:30～15:30
 ▶ところ…健康管理センター

健康みらい柏崎21の中間評価では、市民の皆さんのアンケート結果から、口中に何らかの症状があるという人が6割もいることが分かりました。
 主な症状は、歯が痛い・しみる・歯茎から血が出る・口臭があるなどでした。口中に何らかの症状がある場合は、早めに歯科医院の受診をお勧めします。でも、歯科医院への一歩



は勇気がいらすよね。そんなときには、無料の「歯科健康相談」をご利用ください。
 歯科医師が、口の中の相談に応じます。治療は行いませんが、自分の口の中がどんな状態か、どんな治療が必要かなどを知っておくと、歯科医院への一歩も安心して踏み出せるのではないのでしょうか。
 希望する方には、歯科衛生士が口のケアの方法などをアドバイスしています。口の中の病気は、全身の健康に影響します。気になる症状は早めに改善し、「健康口」を保ちましょう。
 地域保健課

また、禁煙推進学術ネットワークでは、毎月22日を「禁煙の日」として、日本記念日協会に登録しました。これは、「スワンスワン（吸わん吸わん）」で禁煙を「をスローガンに、喫煙の害や禁煙の重要性などの知識を一般に普及・啓発したり、受動喫煙防止のために、禁煙推進を活性化させたりすることなどを目的として制定されました。

シンボルマークでは、寄り添う2羽の白鳥をモチーフに、喫煙者とその協力者が共に禁煙に取り組む姿を表しています。

健康みらい柏崎21の中間評価によると、青年期の喫煙者が実施しているマナーとして、「喫煙室で吸う」「子どもの前では吸わない」という人が10ポイント以上増えており、喫煙マナーの向上が伺えます。壮年期では、喫煙者の8割が、家庭で喫煙場所を決めています。非喫煙者の3割は家庭内の喫煙マナーに困っているという状況で、喫煙者と非喫煙者の意識には差があります。

喫煙者とその家族、地域

▶乳がん検診、大腸がん検診

生年月日	年齢
S 46 (1971).4.2 ~ S 47 (1972).4.1	40
S 41 (1966).4.2 ~ S 42 (1967).4.1	45
S 36 (1961).4.2 ~ S 37 (1962).4.1	50
S 31 (1956).4.2 ~ S 32 (1957).4.1	55
S 26 (1951).4.2 ~ S 27 (1952).4.1	60

▶子宮頸がん検診

生年月日	年齢
H 3 (1991).4.2 ~ H 4 (1992).4.1	20
S 61 (1986).4.2 ~ S 62 (1987).4.1	25
S 56 (1981).4.2 ~ S 57 (1982).4.1	30
S 51 (1976).4.2 ~ S 52 (1977).4.1	35
S 46 (1971).4.2 ~ S 47 (1972).4.1	40

※年齢は、平成24年4月1日現在の年齢です。

▼対象：●4月20日時点で、市に住居登録している

がん検診推進事業の実施について



健康増進係

の仲間、職場の同僚や医療者が協力して禁煙に取り組むことが大切です。1年に1日の特別な日だけでなく、毎月22日を喫煙の害と禁煙の大切さを知る日とし、あなたも行動に移してみませんか。

健康診係

対象年齢の方(7月ごろに乳がん・子宮頸がん(女性のみ)・大腸がんの無料クーポン券と検診申し込みはがきなどをお送りします。●4月20日以降に転入した方(他の市区町村の無料クーポン券をお持ちの方は、柏崎市の無料クーポン券と交換が必要です。元気館元気支援課へご連絡ください。▼その他：無料クーポン券送付前に受診した方は、支払った料金を払い戻します。手続きをしてくださいます。手続きの際は、無料クーポン券、身分を証明するもの、領収書、印鑑、預金通帳をお持ちください。

自力で禁煙を1年後も持続できる方は、10%程度に過ぎません。禁煙が難しいのは、喫煙が単なる習慣ではなく「ニコチン依存症」という脳の病気だからです。お医者さんに相談し、薬を使ってみましょう。

最近では、飲み薬タイプの禁煙補助剤がよく使われます。ガムやパッチタイプの製剤よりも効き目が優れており、発売から4年足らずで90万人以上の方が服用しています。この薬は、脳内の神経細胞にニコチンが結合するのをブロックするだけでなく、少量のドーパミンを安定的に放出させる作用も併せ持っているため、ほぼ完全に禁断症状を抑えてくれます。当院での治療成績をみると、持続禁煙率は3か月後95%、1年後75%で、十分期待に込められる効能・効果を持っています。しかし、薬である以上、副作用への注意や対処法も



禁煙するならお医者さんと一緒に経口禁煙補助剤の優れた効能について

必要ですので、お医者さんの指導の下、服用しましょう。

なお、禁煙治療には、健康保険が使えます。自己負担3割の方の場合、3か月の治療期間に5回の受診で、窓口での支払いは1万7千円です。3か月間で購入するタバコ代とぜひ比較してみてください。禁煙治療を行っている医療機関については、かかりつけ医や医師会などにお問い合わせください。

柏崎市刈羽郡医師会
医さとう内科クリニック
佐藤高久

