

健康ひと口メモ

禁煙を先送りしていませんか

金上病院 山本 友香

令和5年の厚生労働省の調査によると日本の喫煙率は15.7%で、10年前の約20%から男女ともに大きく減少しています。健康意識の高まりや喫煙環境の規制強化、経済的負担の増加などを背景に今後も喫煙率は減少し続けると予想されています。時代の流れで「そのうち自然に禁煙できるだろう」と考える人もいらっしゃるかもしれませんが、禁煙はそんなに簡単ではありません。

学生時代に腫瘍学で学んだ「禁煙は自発的に発がんリスクを下げる最大の方法」という言葉が今も強く印象に残っています。喫煙は肺がんや心疾患の主要な原因であり、禁煙は健康を守る上で最も効果的な手段です。医療現場で喫煙する患者さんに出会うたびに「明日にでも禁煙して欲しい」と伝えても思いが届かず、もどかしさを感じることがあります。既にたばこの害は皆さんご存知なのですが、それでもニコチンの強い依存性により新しい1本に手が伸

びてしまう。これが依存症の現実です。

禁煙は一人で頑張る必要はありません。今は医療保険で治療が受けられます。ニコチン依存症と診断された場合は禁煙補助薬(現在は貼付薬のみ、経口薬は供給停止中)の処方を受けられます。禁煙外来では約3カ月で5回の通院を目安に治療が完了します。過去の治療から1年以上経過していれば保険適用で再治療も可能です。また、近年急速に普及している加熱式たばこを吸っている人も禁煙治療の対象になります。

禁煙に成功された人たちからは、「^{たん}痰が減って調子が良い」「たばこ代が不要になり、ついでの買い物減った」との声が多く、経済的メリットも大きいようです。禁煙はあなた自身の健康はもちろん、周囲の人々の健康も守る大切な選択です。ぜひ勇気を持って、一步を踏み出してみてください。



各種健康診査・検診のお知らせ

健(検)診の申し込み忘れや、受診票に記載されている情報に変更がある場合はご連絡ください。

●特定健康診査・結核・肺がん検診 未検者健(検)診

7月の健(検)診の未受診者を対象に実施します。
今年度中に下記の内容の健(検)診を受けられる機会は、今回が最後です。忘れずに受けましょう。

◆日時 9月12日(金) 午前8時～10時30分

◆持ち物 受診票(紛失の場合は会場で再発行可)、採尿容器、マイナンバーカード(または健康保険証)、受診案内ハガキ

健(検)診内容	対象者
特定健康診査	健診受診日に40～74歳の角田市国民健康保険加入者で角田市に住所がある人 ★社会保険の被扶養者で、特定健康診査受診券をお持ちの人も受診可能
30代の健康診査	健診受診日に30～39歳の人
結核・肺がん検診	40歳※以上の人
肝炎ウイルス検診	40歳※以上で、過去に市の肝炎ウイルス検診を受診していない人
前立腺がん検診	50歳※以上の男性

●乳がん検診・骨粗しょう症検診 ●肺がんCT検診

日程・受付時間を地区ごとに指定していますので、できるだけ指定日時に受診してください。指定日時で都合が悪い場合は都合の良い日程で受診してください(連絡不要)。詳細は通知をご確認ください。

検診名	対象者※	日程	受付時間
乳がん検診	30～40歳の女性、41歳以上の前年度検診未受診の女性	9月20日(土)～26日(金) (23日・祝日を除く) 26日(金)は午前のみ実施	①午前8時30分～10時30分 ②午後0時30分～1時30分
骨粗しょう症予防検診	20～70歳の5歳刻みの女性	26日(金)は午前のみ実施	午前8時30分～10時30分のみ 乳がんと一緒に受診される人はご注意ください。
CT肺がん検診	今年度60・65・70・75歳を迎える人	10月1日(水)～7日(火) (日曜日を除く)	①午前8時30分～11時30分 ②午後1時30分～2時30分

★会場は全てウエルパークかくたです。

※年齢基準日は令和8年4月1日です。

新型コロナウイルス感染症予防接種の自己負担額変更のお知らせ

中学3年生と65歳以上の高齢者を対象とした、新型コロナウイルス感染症予防接種の自己負担額が10月から変更になります。

◆実施期間 中学3年生：10月1日(水)～令和8年1月31日(土)

65歳以上：10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

◆料金 ワクチンの単価：15,500円(市負担額：8,500円・自己負担額：7,000円)

※接種の際は1人あたり7,000円をお支払いください。

※詳細は、広報かくた10月号に掲載します。