

# 5月31日は世界禁煙デーです 今こそ禁煙してみませんか

■問い合わせ  
本庁健康増進課健康づくり係（☎34-2903）

世界保健機関（WHO）は毎年5月31日を「世界禁煙デー」とし、厚生労働省では「世界禁煙デー」から始まる1週間を「禁煙週間」（5月31日～6月6日）と定めています。

多くの有害化学物質が含まれるたばこの煙は、全身の臓器に悪影響を与えます。また、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスに感染したときに重症化する可能性が高いことが報告されています。

ご自身や周りの人のためにも、世界禁煙デーに合わせて禁煙してみませんか。

## 禁煙のためにすべきこと

禁煙に「遅すぎる」ということはありません。禁煙を達成するためには、次の方法などがあります。

- ◆禁煙しようと決意する
- ◆周りの人に禁煙することを宣言する
- ◆禁煙補助剤（ニコチンパッチなど）を使用する
- ◆禁煙外来を受診して治療する

※諦めずに続けることで禁煙達成に近づきます

## 禁煙外来をご存じですか

禁煙治療に保険が使える医療機関が増えていきます。日本禁煙学会が公表している市内の禁煙外来は以下の医療機関です（2月1日現在）。

県立胆沢病院、本田胃腸内科外科、井筒医院、かじかわクリニック、桜井医院、ながの内科クリニック

## 禁煙を始めるとこんな効果があります

禁煙期間	効果
20分	血圧・脈拍が安定してくる
8時間	血中の一酸化炭素濃度が下がり、酸素濃度が上がる
1日	心臓発作の可能性が少なくなる
2日	味覚や嗅覚が改善する、歩行が楽になる
2週間～3カ月	心臓や血管などの循環機能が改善する
1～9カ月	咳やたんが減り、スタミナが戻る
1年	肺機能の改善がみられる
2～4年	心筋梗塞や脳梗塞のリスクが低下する

## 県内の禁煙外来一覧



この3月に、合併17年目の奥州市のかじ取りを任されることになりました。

まずやるべきことは、「課題山積」から「希望山盛」への意識改革です。そのために、「8勝7敗の市政運営」に徹したいと思えます。ギリギリでも勝ち越しを続け番付を上げていくと、派手さはなくとも自信につながります。

現在、市長就任からほぼ1カ月が経過し、この間の公務で多くの事を学びました。今回は印象に残った三つについて紹介します。

一つ目は、市長就任式前に訪問した大田代小学校の閉校式です。地域に密着した教育、人を思いやる教育が浸透していることを実感いたしました。山口県萩市では、移住者を集める鍵になったのが教育でした。奥州市も見習うべき価値



# おうしゅう 羅針盤

の活用方法です。

二つ目は、市議会臨時会での所信表明です。「市民の閉塞感、価値観の多様化が進んだにもかかわらず、前例を踏襲する考え方や先入観に縛られる考え方が脱却できていないことが原因ではないか」と訴えました。これは以前に私自身が経験したこと、意識的にしがらみから脱却することにより、未来志向の考え方に身が付いたからです。「合併して良かったのか、悪かったのか」の議論からは何も生まれなれないと思います。

三つ目はILC計画についてです。このプロジェクトは、世界中の素粒子物理学者が注目する一方で、建設費と年間運転経費の国際分担は課題の一つとして認識されています。市としては、国際分担の議論が関係国間において無事に整理されることを願っています。

今後は、市長直轄プロジェクトを活用して個々の政策の目標を可視化すると同時に、点の議論から面の議論に導きたいと思えます。

奥州市長 倉成淳

## ～病気の早期発見のために積極的な受診を～

# 6月から各種健(検)診が始まります

■問い合わせ  
本庁健康増進課健康づくり係（☎34-2903）、各総合支所健康増進担当

検診対象者には、各健(検)診の受検書類を5月下旬に送付します。健(検)診の詳細な内容や自己負担金については、受検書類に同封する「奥州市検診のおしらせ」（青色の冊子）をご確認ください。

## 検診で自分の身体をチェックしよう

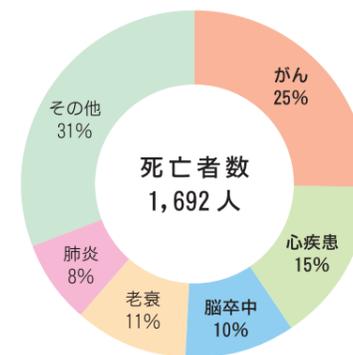
奥州市の死因の1位はがんで、全体の約4分の1を占めています。中でも多いのが大腸がんや肺がん、胃がんです。次いで心疾患、脳卒中と、生活習慣が関係する病気が上位を占めています。

生活習慣を改善することで病気になる危険性を低くすることができますが、どんなに気を付けても病気を100%防ぐことはできません。そのため、自覚症状がなくても定期的に検診を受け、体に潜んでいる病気や異常を早期に発見し治療につなげることが大切です。

受けたい検診がある場合は、今からでも申し込みができます。詳しくは担当までお問い合わせください。

なお、既に症状のある人は、それぞれの症状に応じた適切な検査や治療が必要になりますので、医療機関を受診してください。

## 奥州市死因割合 [令和元年]



（参考：岩手県保健福祉年報、人口動態統計）

## がん検診対象初年度は無料

年度内に次の年齢に達する人は、該当する検診を無料で受けられます。ぜひお申し込みください。

- 20歳（平成14年4月2日～15年4月1日生まれ）  
子宮がん検診（女性）
- 40歳（昭和57年4月2日～58年4月1日生まれ）  
結核肺がん検診（胸部エックス線検査）、大腸がん検診、胃がん検診、乳がん検診（女性）

## 【感染症拡大防止の取り組み】

- 次の点にご協力をお願いします。
- 各自で検温してから会場へお越しください。37.5℃

以上の場合は来場をお控えください。

- 発熱や咳などの症状がみられる場合は、受検をお断りする場合があります。
- 会場内でのマスクの着用と入場時の手指消毒にご協力ください。
- 会場内での履物や、胃がん検診での下剤服用のための飲用水は、各自でご準備ください。
- 日程の変更または中止となる場合があります。その際は、広報などで改めてお知らせします。

## 結核肺がん検診（喀痰検査）について

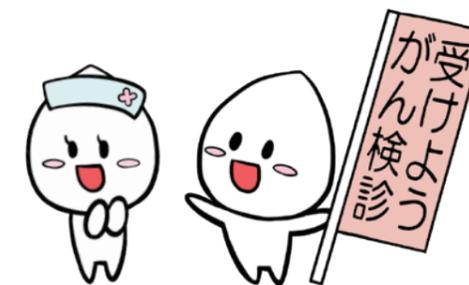
本年度から喀痰検査のみの受検はできません。結核肺がん検診（胸部エックス線検査）と同時に受検してください。なお、喀痰検査対象者は50歳以上で喫煙歴があり、喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の人です。

## 人間ドック助成

国保特定健診、長寿健診の対象者が総合水沢病院または予防医学協会県南センター（金ケ崎町）で人間ドックを受ける場合には、健診分の費用を助成します。ただし、国保30代健診は対象外です。人間ドックを受けてからの助成はできませんので、通知書・保険証を忘れずに持参して受けてください。

## 受検者の皆様へお願い

受け付けの際に受検票の問診項目を確認します。受検票に記載の注意事項をよくお読みの上、必要箇所を記入してお持ちください。また、受検シールは切り離したり、剥がしたりせず持参してください。



市がん検診キャラクター「ジュシン&ケン」