

PICK UP **世界禁煙デー！禁煙週間**

5月31日は世界保健機構（WHO）が制定した「世界禁煙デー」、5月31日（6月6日まで）は「禁煙週間」です。

たばこの煙は非常に小さいため、喫煙後は部屋のカーペットや壁、衣類などにも煙が付着し、有害物質が残っています。それらを吸うことでも健康に悪い影響を受けます。換気扇の下や屋外、バルコニーで喫煙をしても、受動喫煙を防ぐことはできません。

喫煙5つの「もったいない！」

- 皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える
- 乾燥肌になりやすい
- 1本5分の喫煙でも15本吸うと1日1時間以上の時間を奪われている
- 禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる

（厚生労働省「禁煙支援マニュアル」より抜粋）

市ホームページでは、禁煙外来一覧・禁煙支援薬剤師一覧を確認できます。また、市保健所1階ロビーでは、世界禁煙デーと禁煙週間に合わせて「たばこクイズ」や関連展示を実施しています。この機会に禁煙や受動喫煙について考えてみませんか。

たばこ代
がかかる

●1箱(20本入り)410円のたばこを1日1箱吸う場合、たばこ代は1ヶ月で約1万2000円、1年で約15万円もかかる

老
けて
見られる

●皮膚が黒ずんだり、皮下のコラーゲンが壊れてしわが増える

●乾燥肌になりやすい

病
気になっ
て
医療費
がかかる

●たばこは万病のもと。糖尿病やメタボにもなりやすい

●免疫力が低下しインフルエンザにかかりやすく重症化しやすい

家族
も道連れにする

●受動喫煙により家族も病気になる

●受動喫煙は完全には防ぐことができない

●親が喫煙すると、子どもは親が喫煙しない場合にくらべて将来2~3倍喫煙しやすくなる

時間
を奪われる

●1本5分の喫煙でも15本吸うと1日1時間以上の時間を奪われている

●禁煙すると、吸っていた本数が多い人ほど時間にゆとりができる

統合失調症家族教室

統合失調症への理解を深め、回復につながる対応方法を学ぶ家族のための教室です。精神科医師による講話と家族同士のミーティングを行います。

- 日時/ 5月28日(水) 13時30分～16時
- 場所/ 市保健所・中央保健センター
- 対象/ 市内在住で、統合失調症の人のご家族や支援者
- 申し込み/ 前日までに健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導など。治療は実施しません。

- 日時/ 6月4日(水)・12日(木)・16日(月)・25日(水)9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所/ 市保健所・中央保健センター
- 対象/ 市内在住の人
- 持参するもの/ 歯ブラシ、健康手帳、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/ 前日までに健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286

特定健康診査・後期高齢者健康診査が始まります

生活習慣を見直すきっかけとして、特定健康診査を実施します。また、特定健康診査を受診した結果、生活習慣病の危険性が高く、また生活習慣を改善することによって予防が期待できる人を対象に、「特定保健指導」(無料)を行います。



- 日時/ 6月1日(日)～平成27年2月28日(土)
- 対象/ 特定健康診査…40歳以上の宮崎市国民健康保険加入者、後期高齢者健康診査…宮崎県後期高齢者医療制度加入者(通院中の人も受診可)
- 内容/ 医師の診察、身体計測(身長・体重・腹囲※)、尿検査、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能)、医師が必要と判断した場合は詳細な健診※(貧血、心電図、眼底検査)を実施(※特定健康診査のみ実施)
- 料金/ 特定健康診査…1,000円(詳細な健診を実施した場合、別途負担があります。)ただし、後期高齢者健康診査は無料です。

◎受診には『宮崎市健康診査受診券』、『宮崎市国民健康保険被保険者証』または『宮崎県後期高齢者医療被保険者証』が必要です。

[問]国保年金課 ☎42-2359

うつ病等家族教室

うつ病への理解を深め、回復につながる対応方法を学ぶ家族のための教室です。精神科医師による講話と家族同士のミーティングを行います。

- 日時/ 6月4日(水)13時30分～16時
- 場所/ 市保健所・中央保健センター
- 対象/ 市内在住で、うつ病の人がいるご家族や支援者
- 申し込み/ 前日までに健康支援課へ。

[問]健康支援課 ☎29-5286

ヘルシークッキング教室(春夏メニュー)

バランスのよい食事についての講話と調理実習を行います。

- 対象/ 市内在住で20歳以上の人
- 定員/ 30人
- 料金/ 500円
- 持参するもの/ 筆記用具、エプロン、三角巾
- 申し込み/ 締切日までに地域保健課へ。

開催日	時間	会場	締切日
6/13(金)	10:00～12:30 (受付は9:45から)	佐土原保健センター	5/30(金)
6/21(土)		市保健所・中央保健センター	6/6(金)
6/25(水)		清武保健センター	6/11(水)
7/1(火)		高岡福祉保健センター 穆園館	6/17(火)

[問]地域保健課 ☎29-4102

「今こそ鍛えてよみがえれ」介護予防運動教室

運動の専門家の下、参加者の体力に合わせた運動を行い、体力向上を目指します。

- 対象/ 市内に住居登録のある65歳以上の人で、介護保険の認定を受けておらず、体力の低下が見られる人
- 定員/ 20人
- 料金/ 3,000円
- 申し込み/ 6月6日(金)までに長寿支援課(☎21-1773)に電話し、その後、申込書を提出。多いときは抽選。ただし、初めての人を優先。

開催日	事前説明会	時間	会場	場所
7/7～9/1の月曜・木曜 (ただし開催しない日あり)	7/2(水)	8:45～10:15	ウェルネスクラブ サンテリナ	城ヶ崎1丁目1-2
7/14～9/8の月曜・木曜 (ただし開催しない日あり)	7/3(木)	13:00～14:30	メディカルフィットスパ わくわく	小松1158-8
7/11～9/17の水曜・金曜 (ただし開催しない日あり)	7/4(金)	15:30～17:30	メディカルフィットネス フィオーレ	高千穂通2丁目7-14

[問]長寿支援課 ☎21-1773

PICK UP **年に一度はがん検診を受診しましょう!!**

受診の際は健康診査受診券(5月下旬発送予定)、健康保険証、自己負担金を持参してください。

個別医療機関で実施している健(検)診

	対象者	内容	自己負担金
子宮がん検診	①20歳以上の女性	①頸部(けいぶ)の細胞診 ※必要に応じて体部も(+1,000円)	①1,500円
	②25歳以上3歳ごとの年齢の女性	②頸部の細胞診+HPV検査 ※必要に応じて体部も(+1,000円)	②2,500円
乳がん検診	①30歳以上の女性	①視触診+超音波	①2,000円
	②40歳以上5歳ごとの年齢の女性	②視触診+超音波+マンモグラフィ検査	②4,000円
胃がん検診	①40歳以上の人	①バリウムによるX線検査	①2,700円
	②40歳以上の人で平成25年度に胃がんリスク検査を受けていない人	②血液検査(胃がんリスク検査)	②2,000円
大腸がん検診	40歳以上の人	便潜血2日法	500円
前立腺がん検診	40歳以上の男性	PSA血液検査	2,000円
骨粗しょう症検診	40、45、50、55、60、65、70歳になる女性	骨量測定	1,400円(70歳は無料)
生活保護受給者などの健康診査	生活保護世帯に属する40歳以上の人	問診、血圧測定、診察、身体測定、尿、血液検査 ※必要であれば詳細健診あり	無料

- 日時/ 6月1日～平成27年3月末日
 - 場所/ 医療機関または集団健診会場
 - 対象/ 宮崎市に住居登録のある人
 - 申込/ 医療機関の場合…医療機関に掲載されている医療機関へ予約
 - 集団健診の場合…健康診査受診券や地区自治回覧などで案内
- ※胃がん検診と前立腺がん検診を同時に受診すると、自己負担金が半額になります。
- ※旧4町の集団健診に申し込み済みの人は、実施時期が近くなりましたら別途問診票をお送りします。

対象者には別途無料クーポン券を送付します
(5月下旬頃発送予定)

	対象者	内容	自己負担金
子宮頸がん検診	H26.4/2～H27.4/1までに21歳になる女性	頸部の細胞診	無料
乳がん検診	H26.4/2～H27.4/1までに41歳になる女性	視触診+マンモグラフィ検査	
大腸がん検診	H26.4/2～H27.4/1までに41,46,51,56,61歳になる人	便潜血2日法	

[問]健康支援課 ☎29-5286

お仕事引き受けます! 会員を募集しています!! 広告

●草刈・除草 ●農作業
●家事援助、店舗清掃
●剪定 ●墓そうじ
●大工、塗装、障子・襖・網戸張りなど

派遣業務も承ります!

お問合せ | 公益社団法人 **宮崎市シルバー人材センター**

〒880-0024 宮崎市祇園2丁目135
電話 (0985) 25-1430

げんきプラザ(旧北郷老人センター) 毎月第2水曜 10:00～
本部 毎月第4水曜 14:00～
佐土原・田野 高岡・清武支部 随時受付

会員になるためには
■市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方
■入会説明を受け、入会申し込みを提出した方

宮崎市シルバー人材センター 検索

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。