



年間1万5千人が死亡するCOPD たばこは呼吸困難になる病気などをもたらします

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、主に喫煙が原因で肺が慢性的に炎症を起こして呼吸困難になる病気です。重症化すると安静時でも息苦しくなり、酸素療法が必要になることもあります。



傷ついた肺は元に戻せない
せき、痰、息苦しさ、息切れは病気のサイン…

間接的にたばこを吸う人も病気に

COPDは別名「たばこ病」とも呼ばれる喫煙者に多い病気。たばこの煙を間接的に吸いこむことでCOPDを発症する場合があります。喫煙以外の原因もありますが、患者の90%以上は、たばこ関係があります。

■症状

せきや痰、息苦しさ、息切れなどのありふれた症状で始まります。長い時間をかけて進行するため、異常に気付いたときにはすでに重症化していることがあります。

禁煙でCOPDを予防

COPDの予防と治療で最も重要なことは「原因であるたばこを止める」ことです。傷付いた肺を元に戻す方法はありませんが、残っている肺の機能をそれ以上低下させないようにすることが大切です。

見逃せない全身への影響

- 肺に炎症を起こす物質が血液に乗って全身を巡り、骨粗しょう症や心筋梗塞、糖尿病、消化器疾患などを引き起こす
- 息苦しさが増すため、動くことを避けるようになります。筋力が低下し、引きこもりがちになり、抑うつ状態や認知症になる恐れも



菊陽南小学校区へ転入・転居する 子育て世帯に補助金を交付しています

都市計画課 都市計画係 ☎(232)4927

菊陽南小学校区への子育て世帯の定住を促進するための定住促進補助金制度。平成27年度からリフォームなどを行った住宅に転入または転居する人を、補助対象に追加しました。



ホワイトボードを使って話し合い、意見をまとめる南小学校の授業風景

■補助金額

- 1 住宅を新築した人 100万円
- 2 中古住宅を購入した人 50万円
- 3 リフォームなどを行った住宅に転入(転居)した人

リフォームなど費用の2分の1(限度額・50万円)
※①～③の人の加算金
小学生以下の扶養親族1人当たり 20万円

④①～③以外の転入(転居)した人 10万円

■申請期限 住宅を新築(購入)した日(③④の人は転入(転居)した日)から6カ月以内

■期限 平成30年9月30日

■対象地区 戸次区、馬場桶区、曲手区、辛川区、井口区、道明区(菊陽南小学校区)

■対象者 次の全てを満たす人

- 期限までに対象地区内に転入または転居し、3年以上居住する人
- 新たに住宅を新築・購入した人、または過去1年以内にリフォームなどを行った住宅に転入または転居する人で、小学生以下の3親等

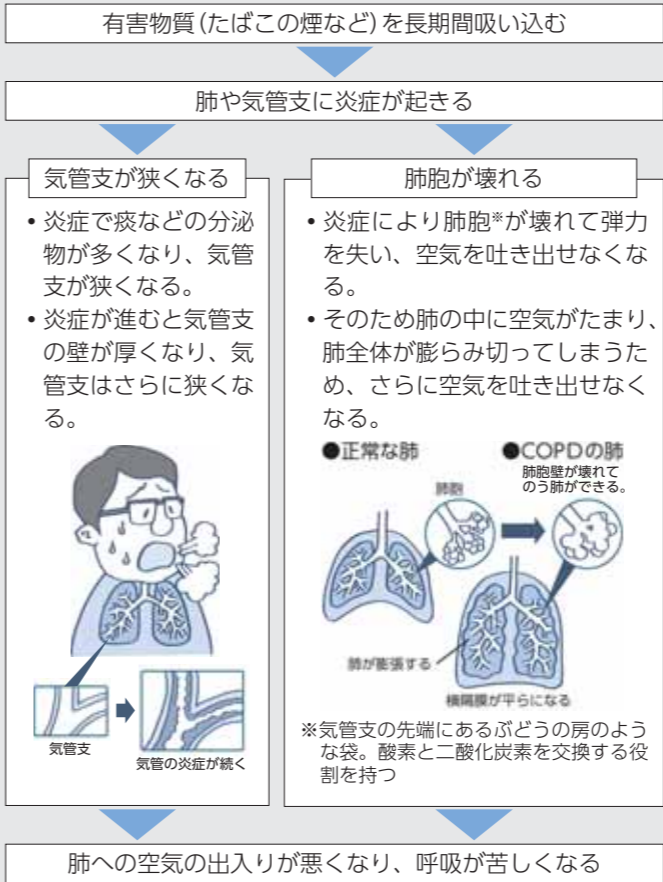
いざ、禁煙をスタート!

- 禁煙を始める前に
 - 禁煙の開始日を決定する
 - 灰皿やライター、買い置ききたばこなどは処分する
 - 禁煙の理由を宣言する
- 禁煙外来
 - 禁煙治療は一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。禁煙外来などで専門家の支援を受けましょう。
- 禁煙補助剤
 - ニコチンの依存度の高い人が禁煙すると、イライラする、集中できない、眠気が強くなるなど、さまざまな症状が現れます。これらはニコチンガムやニコチンパッチなどの禁煙補助薬を使うことで和らげることができ、比較的楽に禁煙することができます。

禁煙治療は一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。禁煙外来などで専門家の支援を受けましょう。

- たばこを吸いたくなったら禁煙中にたばこを吸いたくなったら次のことを実践してみませんか。
- 水やお茶を飲んだり、ガムをかんだりする
- ゆっくり深呼吸する
- 歯を磨く
- シャワーを浴びる
- 散歩や体操、掃除などを動かす
- 熱中できる趣味を持つ

COPDの仕組み



日本脳炎の予防接種はお済みですか

対象者に、日本脳炎の予防接種をお勧めしています。



日本脳炎の症状

ブタなどの体内で増えた日本脳炎ウイルスが蚊によって媒介され感染します。7～10日の潜伏期間の後、高熱、頭痛、嘔吐、意識障害、けいれんなどの症状を示す急性脳炎を起こします。人から人への感染はありません。

接種履歴を確認してください

母子健康手帳で接種履歴を確認し、接種回数が不足している場合は接種しましょう。

■費用 無料

■接種医療機関 「菊陽町予防接種だより」に掲載しています(事前に予約が必要です)。

■持参物

- 母子健康手帳
- 予診票(必要な人は、母子健康手帳と印鑑を持参し、健康・保険課で交付申請をしてください)

■対象者

	接種対象年齢	回数
第1期 初回	生後6カ月～90カ月(7歳6カ月)に至るまで	2回
第1期 追加		1回
第2期	9歳以上13歳未満	1回
特例措置(※)	平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ	1回～4回(過去の接種回数に準じた残りの回数)

※特例措置とは、平成17年の積極的な接種勧奨の差し控えで、第1期、第2期の接種が受けられなかった人の接種機会を確保するためのものです。

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912