

スマイルなんぶ通信 No.45

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。

今回の担当は「医療センター」です。

今回は、今年度のなんぶ健康会議において重点項目となった「禁煙」についてです。

まずは問題です。

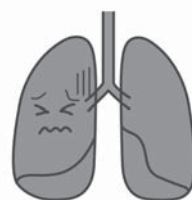
脳卒中と関係が深いのはどれでしょう？ ①高血圧、②喫煙、③心房細動、④脂質異常症

答えはすべてです。高血圧の治療をすることで脳卒中の発症率が42%低下、禁煙をすることで脳卒中の死亡率が52%低下、心房細動の治療をすることで脳卒中の発症率が64%低下、脂質異常症の治療をすることで脳卒中の発症率が35%低下します。

そのため禁煙はとても重要です。

禁煙のメリットは、以下の通りです。

禁煙後20分	心拍数が落ち着く。
12時間	血中の一酸化炭素が正常値になる。
2週間から3か月	心臓発作のリスクが低下し始める。肺機能が改善し始める。
1～9か月	咳、息切れが改善。
5年	脳卒中のリスクが低下。
10年	肺がんによる死亡率が喫煙者の約半分になる。 口腔、咽頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓のがんのリスクが減少する。
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同等になる。



しかし、たばこはなかなか止められないのが現実です。それはニコチン依存だからです。

以下がニコチン依存のサインです。

5個以上当てはまるとニコチン依存の可能性が高いです。

- 1、自分で吸うつもりよりもずっと多くたばこを吸ってしまう。
- 2、禁煙や本数を減らそうと試みたができなかったことがある。
- 3、禁煙したり本数を減らそうとしたときにたばこがほしくてほしくてたまらなかった。
- 4、禁煙したり本数を減らしたときにイライラ、神経質、落ち着かないなどがあった。
- 5、4の症状を消すためにたばこを吸い始めることがあった。
- 6、重い病気にかかっているときによくないとわかっているにもかかわらずたばこを吸ってしまった。
- 7、たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸ってしまう。
- 8、たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸ってしまう。
- 9、自分はたばこに依存していると感じることがある。
- 10、たばこが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かあった。

ニコチン依存の治療薬には「飲む」「貼る」「かむ」薬があります。

また、健康保険等で受けられる禁煙治療もありますので是非禁煙にチャレンジしてみてください！

※医療センターでも「禁煙外来」を行っておりますので、お問合せください。



山梨県心身障害者自動車燃料費助成について

山梨県では、以下の方を対象に自動車燃料費の助成を行います。平成30年1月から12月の間に、対象車両として購入した車の燃料が対象となります。※対象となる車が、山梨ナンバー以外は助成対象外です。

◇対象者

県内に居住し、平成30年度分の自動車税又は軽自動車税（二輪車除く）の減免を受けている車両の所有者、又は平成31年度から軽自動車税の減免を受けることができる車両の所有者で、身体障害者手帳の総合等級が1級又は2級の方、療育手帳Aの方、戦傷病者手帳特別項症、第1項症又は第2項症のいずれかに該当する心身障害者又は、当該心身障害者と生計を一にしている方が対象となります。

◇受付日時・会場

どの会場でも手続きが可能です。いずれかの会場へ来場のうえ、助成金請求の手続きをしてください。

①平成31年1月16日(火) 午前10時～午後3時 南部町活性化センター1階 多目的ホール

②平成31年1月18日(金) 午前10時～午後3時 市川三郷町役場1階 大会議室

③平成31年1月21日(月) 午前10時～午後3時 身延町中富すこやかセンター1階 会議室

④平成31年1月25日(金) 午前10時～午後4時 南巨摩合同庁舎1階 小会議室

※請求に必要な書類は峡南保健福祉事務所、南部町役場福祉保健課の窓口にあります。

※請求には領収書（請求者の氏名・販売店の印があるもの）又は支払証明書が必要です。

※平成31年1月16日から2月8日（土・日・祝日を除く午前9時から午後5時まで）の間は、峡南保健福祉事務所でも随時受付を行います。

◇お問合せ 峡南保健福祉事務所（南巨摩合同庁舎1階）福祉課 ☎ 0556-22-8145

峡南地域の新設高等学校の校名を募集します

2020年4月、増穂商業高校と市川高校及び峡南高校の3校を再編して、現在の市川高校とその隣接地に、本県はじめての商業科・普通科・工業科の3学科からなる単位制・総合制高校を開校します。

地域や県民の皆様に親しまれる学校とするために、広く校名を募集します。

新しい高校にふさわしい校名をお寄せください。

◇募集期間 平成30年12月11日(火)～平成31年1月25日(金)【必着】

◇応募資格 どなたでも応募できます。

◇応募方法 高校改革・特別支援教育課まで電子メールまたは官製ハガキで応募してください。
(Email: koukai-tokushi@pref.yamanashi.lg.jp)

◇記載事項 「高校の名称、ふりがな、その理由」「氏名・住所・年齢・電話番号」

◇応募先 〒400-8504 甲府市丸の内1-6-1
山梨県教育庁高校改革・特別支援教育課 校名募集係 宛

◇決定方法 応募された校名とその理由を参考にして、県教育委員会で原案を作成し、県議会において決定します。

※校名の案を募集するものなので、応募の多い校名が選ばれるとは限りません。

※応募者の個人情報は適切に管理し、この事業以外の目的で使用しません。

◇お問合せ 高校改革・特別支援教育課 校名募集係
☎ 055-223-1767