

検診は受けられましたか？

## 施設検診も受けられます！

市の集団検診は6月4日から始まりですが、期間を過ぎてしまったり、受けられなかったという場合は、施設検診も受けられます。

施設検診とは、病院で検診を受けることです。集団検診の場合と同じように40歳から74歳までの方の場合は、国民健康保険被保険者証と受診券が必要です。

生活習慣病も自覚症状がないうちでも、検診により早期に発見できます。健康維持のために、検診は必ず受けましょう。

【本宮市国民健康保険被保険者の皆さんが受診できる施設】

今月号、9ページの「個別検診のご案内」をご覧ください。

※詳しくは国保年金係にお問い合わせください。

### 安定した国民健康保険

財政のために

国民健康保険税の税率は、歳入と歳出の均衡を保つ目的で単年度ごと設定されるため、保険給付費（歳出）の変動と密接に関係しています。医療費が増えると保険税も値上げをしなければならなくなり、家計への負担も大きくなります。

生活習慣病の予防や、重複受診、時間外受診などを避けることで、医療費の増加に歯止めがかかれば、加入者皆さんの負担を抑えながら、国保制度の安定した状態を維持できます。

医療費にも関心をもち、次のポイントを参考に、医療費の節約にご協力ください。

#### 【ポイント】

○重複受診や転医を控えま

しょう。

※同じ診察、検査などの繰り返しは医療費のムダ遣いになります。

○時間外・休日受診はなるべく避けましょう。

※急病などやむを得ない場合を除いては、診療時間内に受診しましょう。診療時間外の受診は割増料金ががかかります。

○治療に支障がなければ、ジェネリック医薬品を使いましょう。

※先進医薬品と同じ成分、薬効で価格が安く、病院などの窓口負担の軽減になります。

#### ◆問い合わせ先

市民課国保年金係

(☎内線1255～127)



## 失業者に対する国保の新たな軽減制度が始まりました

4月から失業者に対する国民健康保険税の新たな軽減制度として、該当される方の前年中の給与所得を100分の30に減額して課税します。

以下の要件全てに該当される方は、雇用保険受給資格者証を持参のうえ、市役所税務課、または総合支所地域振興課へ届出をしてください。

○失業時に65歳未満の方  
○平成21年3月31日以降に退職して国民健康保険に加入された方

○雇用保険受給資格者証により特定受給資格者および特定理由離職者（非自発的失業者といえます）であることが確認できる方

#### ◆問い合わせ先

【国民健康保険税の軽減の届出に関すること】

税務課市民税係

(☎内線160)

【国民健康保険の高額療養費に関すること】  
市民課国保年金係

(☎内線1255～127)

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。



真心・親切、お客様の足となり日々安全運転！  
一般貸切旅客自動車運送業  
小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご利用は

## 協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481  
〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1

### 水道工事はお任せ！本宮市水道工事指定店会

- オオナミ (株) (331-10001)  
本宮市高木字戸崎63番地9
- 南光設工業所 (331-8905)  
本宮市青田字孫子2番地25
- 株)小山設備 (331-30031)  
本宮市本宮字仲町39番地
- 南佐藤商会 (331-5875)  
本宮市仁井田字富士内1番地1
- 南須藤住機工業 (341-5508)  
本宮市本宮字小幡33番地1
- 株)タカマツ (331-5242)  
本宮市本宮字一ツ屋12番地7
- 南浜野和水道 (331-2788)  
本宮市本宮字塩田49番地2
- 南本宮設備 (331-2592)  
本宮市本宮字南町裡144番地1

健康づくり特別シリーズ⑬

禁煙週間テーマ

『女性と子どもをたばこの害から守ろう』

たばこが健康に悪影響を与えることは、明らかとなっています。5月31日から6月6日は、禁煙週間です。病気を予防するためにも、喫煙者の方は禁煙してみませんか。

▼たばこの影響の大きさ

たばこが肺がんをはじめ多くのがん、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病などと深い関係にあることが明らかになっています。

特に女性の場合は、不妊や骨粗しょう症のリスクが高く、なり、妊娠中の流産・早産、異常分娩、胎児の発育障害、乳



平成20年の調査では日本人の喫煙率は21・8%で年々減少してきています。

そして、喫煙者の半数が禁煙を試みたことがあり、禁煙や節煙(本数を減らす)を望んでいる人は、喫煙者の約70%もいます。

▼やめられない原因

それだけ多くの人がたばこをやめたい、減らしたいと思いつつ、実際にはやめられない原因は、喫煙者が「ニコチン依存症」という病気だからです。

ニコチンの依存の強さは「アルコール以上、ヘロイン並み」といわれるほど強いので、喫煙習慣の本質はヘロイ

ン級の薬物依存といえます。

▼禁煙を成功させる工夫

禁煙を試みても、ニコチン依存症は病気なので、個人の見識だけではなかなか成功しません。禁煙しやすい環境を作ったり、ニコチン依存症に対する治療を行ったりすることが必要です。

また、もし禁煙中にたばこを吸ってしまったら、あきらめることはありません。禁煙の成功者も平均すると3〜4回のチャレンジの末に成功しています。あきらめないことが成功の最大の秘訣です。

この機会に、禁煙にチャレンジしてみましょう。

禁煙を成功させる工夫

1. 禁煙しやすい環境作り

- ①目標を設定し、禁煙宣言する。
- ②灰皿やライターなど、たばこに関する物を身の回りに置かない。
- ③自分の行動パターンを知る。  
起床後、すぐにたばこを吸うなど、喫煙時の行動パターンを分析して、喫煙に結びつかない行動を考える。
- ④禁煙仲間を見つける。

2. 禁煙補助薬による治療

禁煙による離脱症状を軽減して禁煙をサポートする禁煙補助薬が効果を上げています。

①ニコチン製剤

皮膚に貼ってニコチンを体内に吸収させるニコチンパッチと、噛んでニコチンを吸収させるニコチンガムがあります。どちらも、ある程度のニコチンを体内に吸収させることによって、ニコチン切れによる離脱症状を和らげようとするものです。ニコチンガムは薬局で購入できますが、ニコチンパッチは医師の指示に従って購入する必要があります。

②ニコチンの働きを遮断する薬

禁煙外来などで医師の処方によって使う内服薬で、バレニクリン(商品名:チャンピックス)といいます。これは、脳内でニコチン受容体と結合して、たばこの離脱症状を軽減します。また、後から入ってきたニコチンの働きを阻害します。そのため、たばこを吸ってもおいしく感じられなくなり、吸いたいという欲求を低下させる働きがあります。

◆問い合わせ先

保健課健康増進係(えぼか内) ☎63-2780

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

高信頼&高品質  
各種印刷 ご相談ください  
**(有)袖山印刷所**  
住所: 本宮市本宮字中條 16-3  
電話: 0243-34-2164  
FAX: 0243-34-2194

太陽と地球の元気玉 自然エネルギー有効活用  
各種水栓器具 給湯機器の修理メンテナンス  
住まいの水廻り・リフォーム のことなら  
**タカマツ**  
TEL 33-5242 FAX 34-1240  
本宮市上水道・下水道工事指定店 TOTOリモデルクラブ店会員の店  
〒969-1168 本宮市本宮字一ツ屋12-7 Eメール takamatsu.remo@gmail.com