

～禁煙について考えてみませんか～

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気を知っていますか？

問健康推進課 ☎（４０）３２４２

慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、以前、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。日本では、40歳以上の人口の8.6%、約530万人の患者がいると推定されており、平成26年の死亡順位の第10位（男性では8位）に入っています。本市においても、この病気による死亡率が全国平均よりも高い状況が続いています。

この病気は、ほとんどの患者が未受診であったり、治療を受けていません。その要因として、せき、たん、息切れといった初期症状があっても、単に加齢や風邪の症状だと思い込んで、病気が重症化してしまうことが考えられます。

原因 最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。もちろん受動喫煙も例外ではありません。

症状 歩行時や階段昇降時など、身体を動かしたときに息切れを感じる労作性の呼吸困難や、慢性の咳、痰が症状です。喫煙歴のある中高年者であれば、常にこの病気の存在を考える必要があります。

この病気は進行性で、呼吸困難は徐々に安静時でも自覚するようになり、最終的には慢性呼吸不全に陥って、在宅酸素療法が必要となります。

世界禁煙デー

5月31日(火)は世界禁煙デーです。何年タバコを吸っても禁煙するのに遅すぎることはありません。

禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらすと報告されています。喫煙者の皆さん、どんな薬や健康法を実践するより、この機会にまず、禁煙について考えてみませんか。

平成28年度被爆者健康診断の実施

問医療介護保険課 ☎（４０）３２４７

平成28年度前期被爆者健康診断を次の日程表のとおり行いますので、被爆者健康手帳所持者および健康診断受診者証をお持ちの方は受診してください。

平成28年度後期被爆者健康診断は、10月に実施します。

月日	対象者		会場	受付時間
	町	地区名		
5月23日(月)	能美町	中町	中町公民館	午前9時30分～10時30分
	能美町	鹿川	鹿川公民館	午後1時30分～2時
5月24日(火)	大柿町	飛渡瀬	飛渡瀬老人集会所	午前11時～11時30分
	能美町	高田	高田公民館	午後2時～2時30分
5月25日(水)	大柿町	大原・深江	大柿公民館	午前9時30分～10時30分
	大柿町	小古江・柿浦・大君	大柿公民館	午後1時30分～2時

※上記以外の地域の方は、事前に最寄りの委託医療機関へ連絡の上、受診してください。

健診の申し込みを受け付けています

問健康推進課 ☎（４０）３２４２

集団健診の申込期限は5月27日(金)です。個別健診は受診したい医療機関に申し込んでください。

【健診日程】

集団健診 7月7日(木)～23日(土)の14日間、7会場で実施

個別健診 平成28年6月1日(水)～平成29年1月31日(火)の間、江田島市・呉市・広島市の医療機関で実施

詳しくは4月に配布した「健診ガイドブック」をご覧ください。



平成28年度健康診断ガイドブック

～クーポン券で運賃が無料に～

5月から「妊婦健康診査交通費等助成事業」スタート

問健康推進課 ☎（４０）３２４２

妊婦一般健康診査受診時の交通費等を助成します。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。

対象者

江田島市内に在住し、市から母子健康手帳の交付時に妊婦一般健康診査補助券の交付を受けた者。

クーポン券交付方法

- 5月1日以降、妊婦一般健康診査補助券と一緒に交付します。
- 既に妊婦一般健康診査補助券の交付を受け、5月1日以降も妊婦一般健康診査補助券を利用し健康診査を受ける人は、大柿保健センター及び本庁・各支所で交付します。

助成内容および利用方法

妊婦一般健康診査補助券（最大14枚）を利用して妊婦健診を受診する際の、交通費を助成します。ただし、転入者は、転入時に交付した枚数分となります。※クーポン券の利用（助成の対象）は、受診日に限ります。

- 公共交通機関を利用した場合
船舶利用時：受診当日、切符の販売窓口等にクーポン券を渡すと運賃が無料になります。※6m未満の車両利用も可
バス利用時：受診当日、降車時にクーポン券を渡すと運賃が無料になります。ただし、バス専用のクーポン券が必要となりますので、事前に申し出てください。
- 公共交通機関以外を利用した場合
1回の受診に対し、負担軽減措置として1,000円を助成します。受診日から6カ月以内に助成請求申請書を市へ提出してください。



クーポン券が利用できる公共交通機関

上村汽船(株)、江田島汽船(株)、さくら海運(株)、瀬戸内シーライン(株)、(有)バンカーサプライ、江田島バス(株)が運航（運行）する路線（江田島市内または江田島市内を発着するものに限る）

「高齢者のための体と頭の体操教室」参加者募集！

問地域包括支援センター ☎（４０）３５７１

市では、住みなれた地域でいつまでもいきいきと元気で過ごすために、各地区でさまざまな教室を計画しました。体力の低下や物忘れが気になる人、外に出るのが億劫になりがちな人は、この機会にぜひご参加ください。

対象者 おおむね65歳以上の高齢者 送迎 希望される方はご相談ください。

教室名	開催場所	開催日	時間	内容
介護予防教室	沖美町就業改善センター	5月13日～7月29日毎週(金) (全12回)	午前10時～11時30分	易しいストレッチやボールを使った運動、簡単なゲームで認知症予防等楽しいプログラムです。
	大柿老人福祉センター		午後1時30分～3時	
	中町公民館	8月5日～10月28日毎週(金) (全12回)	午前10時～11時30分	
	江田島老人福祉センター		午後1時30分～3時	
	大柿老人福祉センター	11月4日～平成29年2月3日 毎週(金) (全12回)	午前10時～11時30分	
	鹿川公民館		午後1時30分～3時	
鷲部公民館	平成29年1月6日～3月24日 毎週(金) (全12回)	午前10時～11時30分		
沖美ふれあいセンター		午後1時30分～3時		
脳力アップ教室	介護予防センター江能 問 ☎（57）7100	毎月第2・4(火) (鷲部・江南)	午前10時～11時30分	簡単な記憶トレーニングと筋肉アップの体操で脳を刺激!! 参加費 半年間で2,000円
			午後2時～3時30分	
		毎月第2・4(水) (柿浦・深江)	午前10時～11時30分	
			午後2時～3時30分	
メンズ家事教室	大柿老人福祉センター	5月24日～6月21日毎週(火) (全5回)	午後1時30分～3時	1人暮らしになっても困らないために、家事の基本をマスター! 特に男性の方は御参加ください。