

お正月に禁煙を始めませんか

明けましておめでとう
ございます。本年も皆様
が健康でありますよう
様々な保健活動を通じ
て、健康のお手伝いをさ
せていただきます。

さて、一年の計は元旦
にあり！お正月は禁煙開
始を宣言するのには最高
の時期です。おめでたい
お正月には、禁煙を成功
させるたくさんの要素が
ありますね。

たとえば、①家族がそ
ろっているので禁煙宣言
しやすい。②おめでたい
お正月は、禁煙に対する
気持ち育てやすい。③
禁煙を考える時間的な余
裕がある。④おせち料理
は比較的さっぱりしてい
るので食後、口がタバコ
を欲しない。...などです。



抱負を「禁煙すること」

と宣言

お正月のお年始回りの
際に今年の抱負として、
禁煙を宣言してみるの
いかがでしょうか。「新
年を迎えるにあたって、
禁煙することにしまし
た。」と明るく周囲にアピ
ールすれば、最近の禁煙
ブームも後押しして、あ
なたの禁煙を皆が応援し
てくれることでしょう。

実は禁煙を成功させる要
素として、禁煙を始める
ときには、周囲にいつか
りとアピールすることが
効果的であると言われて
います。ぜひ家族や周囲
の協力も味方につけ禁煙
への一歩を踏み出して
てください。

禁煙祈願で健康祈願

もはやタバコが身体に
悪いのは周知の事実。今
年はご自身やご家族の健
康祈願とともに、禁煙祈
願をしてみるのはいかが
ですか。ポケットに禁煙
用のお守りを持ってみる



のも一つの手段です。禁
煙中の辛いときにお守り
があれば、禁煙を始めた
時の新鮮な気持ちがい
返せることでしょう。

家族とのだんらんに禁煙を

最近はお正月くらいし
か家族揃って顔を合わせ
る機会のない方も多いよ
うです。久しぶりの家族
だんらんで、気まずい思
いをしながら換気扇の下
やベランダに出てタバコ
を吸っているよりも、今
年は禁煙してもっと多く
の時間を家族との会話に
費やしてみませんか。な
お、保健センターでは禁
煙に関するご質問も承
っております。どうぞご
利用ください。

◎問い合わせ

子育て介護課 豊泉
☎内線308

成人健康管理制度が変わります (1)

基本健診を廃止・メタボ予防対策が中心に

昭和57年から老人保健法
に基づき実施してきた基本
健康診査は19年度をもって
終了します。20年4月から
は新たな法律に基づいて特
定健診が始まります。

主な変更点

①メタボリックシンドロ
ム対策の健診と保健指導
が柱に

早い時期から改善してい
くための該当者の発見と保
健指導が柱になります。

②特定健診の対象は40歳か
ら74歳に

特定健診は74歳までが対
象で、75歳以上者は通常医
療にかかっている希望者
が対象になります。

③実施主体は町役場から各
健康保険者に

健診の実施主体が変わり
ます。自営業者や会社等で
健診の受けられない会社員
の家族、通院中で健診と同
程度の検査を受けられる方
を除いた町民(40歳以上)を
対象に行ってきた基本健康
診査は廃止され、町からは
国民健康保険の加入者にの
み健診の案内をお送りしま

す。

社会保険や政管健康保
険・共済組合保険等、国民
健康保険加入者以外の町民
には各保険者から健診の案
内が届くようになります。
例年5月号の広報で健診の
案内をしてきましたが、20
年度からはありません。

次回から特定健診の内容
と健診の流れ等についてお
知らせします。

◎問い合わせ

子育て介護課
☎内線309

麻しん(はしか)の予防接種が変わります

中学1年生と高校3年生にも接種

平成19年の初めから春に
かけて大学生を中心に麻し
ん(はしか)が流行しまし
た。これは、この世代が麻
しんの予防接種を幼児期に
1回しか受けていないこと
から、免疫が次第に弱くな
り、感染が広がったものと
見られています。

平成19年の初めから春に
かけて大学生を中心に麻し
ん(はしか)が流行しまし
た。これは、この世代が麻
しんの予防接種を幼児期に
1回しか受けていないこと
から、免疫が次第に弱くな
り、感染が広がったものと
見られています。

なお、第1期(生後12月
から24月まで)と第2期(小
学校入学前の1年間で、5
歳以上7歳未満)のお子さ
んについては変更がありま
せん。

◎問い合わせ

子育て介護課
☎内線309