

新型コロナウイルス 禁煙で重症化リスクを防ごう

『5/31～6/6は禁煙週間』



新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすい基礎疾患のひとつに慢性閉塞性肺疾患 (COPD) があります。

COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは

たばこの煙の毒素によって、痰など排出物による気道の閉鎖が起こりやすくなり、痰を伴うせき、息切れが何年にもわたって続く疾患。ひどい場合には、体重減少・やせ、気胸、心不全や呼吸不全に陥ります。

階段や坂道をのぼるといった、ちょっとした日常生活での運動でも息切れし、肺の病気だけでなく、心不全など (肺以外) の病気へもつながりやすくなります。重症の場合には、携帯用酸素ボンベなどを用いて生活を送ることになります。

COPD にならないためにも禁煙を

禁煙のポイント

- ・禁煙開始日を設定する
- ・たばこを吸いたくなったら、代わりになる行動をする
たとえば、顔を洗う、歯磨き、深呼吸、歌を歌う など
- ・禁煙補助薬を活用する



たばこをやめたいけどやめられない人は、**禁煙を支援する医療機関**にご相談ください。▲医療機関一覧はこちら 【出典：厚生労働省ホームページ】

■天草中央保健福祉センター (複合施設ここらす内) ☎24-0620
 天草東保健福祉センター (栖本町) ☎66-3355
 天草西保健福祉センター (河浦町) ☎75-3301

天草市産前産後サポート事業 * ハハトコ *

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ
☎080-2741-6382 ※前日までに申し込み

参加無料

子ども連れ
家族でOK!

▲わ・わ・わ公式ライン



催し	日時・場所	内容	対象
papatokoカフェ	5月15日① 10:00~12:00	複合施設ここらす もくもく 沐浴指導・妊婦体験 講師：渡邊・河埜助産師	ママが妊娠中 や産後のパパ とご家族
マタニティサークル	5月16日① 10:00~12:00	マタニティヨガ 講師：KIYO	妊娠中の人
ファミリー& マタニティカフェ	5月16日① 12:30~14:30	小宮地保育園 ベビーマッサージ・ハン ドトリートメント 講師：池田・河埜助産師	妊娠中の人、 産後の人

40歳から74歳の天草市国民健康保険加入者 \\ 特定健診を受けましょう //

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛が要請され、身体活動の低下や食生活の変化などによる健康被害のリスクが高まっています。

生活習慣病は自覚症状がなく進行し、突然、心臓病や脳卒中を発症します。
この一年の身体の変化を健診でチェックしましょう。

天草市の死因の上位は生活習慣病が関係!

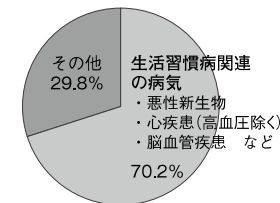
特定健診では、次のような病気のリスクを発見します。

- ・高血圧症
- ・糖尿病
- ・脂質異常症
- ・肝機能障害
- ・慢性腎臓病

ここ数年増えています!
天草市40歳代の
脳血管疾患!!



死亡上位10位における生活習慣病関連に占める割合 (平成30年度)



※生活習慣病といわれる疾患から見た死亡の割合

これらは放っておくと、脳血管疾患や心疾患など重篤な病気につながりやすくなります。

天草市は受診率が低い

対象者のうち、**61.6%** (令和元年度) の人が受けていません。

\\ 3人に2人が未受診!! /



理由 01. 定期的に通院しているから

病気の検査と健診は違います。かかりつけ医でも受けられますので、主治医に相談しましょう。



理由 02. 時間やお金がない

特定健診は、市の助成により一部の費用負担で受診できます。病気を早期に発見し、短時間なうえ費用を抑えることができます。

天草市特定健診費用 **10,000** 円以上
 ↓
 市の助成により自己負担は **1,000** 円のみ



※天草市国保以外 (40~74 歳) の人は、ご加入の医療保険が実施している特定健診を受診しましょう。

▲受診方法など詳しくはこちら