

こんにちは 保健師



受動喫煙を防ぎましょう

たばこを吸わなくても、周りに吸う人がいれば、たばこの煙を吸うことになります。これを「受動喫煙」といいます。

たばこの煙には4千種類以上の化学物質が含まれ、そのうち60種類以上に発がん性が指摘されています。

平成27年に、日本で喫煙が原因(肺がん、虚血性心疾患、脳梗塞)で亡くなった人は、自分がたばこを吸う能動喫煙で約13万人、受動喫煙で約1万5千人と推計されています。年間死亡数が約130万人なので、「約

1割の人が喫煙が原因で亡くなっている」ことがわかります。

分煙室や空気清浄機などでは、たばこの煙をすべて除去することは難しく、受動喫煙から身を守るには、たばこを吸い終わった直後の人との会話を避ける、飲食店の個室を利用する、完全禁煙の施設を利用するなど、たばこの煙にさらされないことが大切です。

喫煙者は知らず知らずのうちに、自分だけでなく、家族や周囲の人の健康も害している危険性があることを自覚しましょう。自分のたばこの煙を周りの人に吸わせないようにすることは、喫煙者が守らなければならない最低限のマナーです。

健康増進課では、禁煙外来の紹介や禁煙の相談も行っていきます。ぜひ、ご相談ください。

一般社団法人草津栗東医師会提供番組 **えふえむ草津(78.5MHz)**
 地域の健康をサポートする **草津栗東いきいきダイジェスト**
 6月5日(月)7:00~(約10分) [再放送 6月10日(土)8:00~] 📺
 テーマ「甲状腺疾患」 講師 **坂井 伸好 医師(おみクリック)**

さわやか健康だより(年間保存版)の変更 📄
 8ページの競馬共助会栗東診療所(栗東市)の予防接種「高齢者肺炎球菌」は、「要予約」に変更されました。

救急診療のお知らせ

夜間・休日の急病やけがの救急診療を、次の病院で輪番で行っています。

▶問合せ(当番病院)	近	近江草津徳洲会病院(☎567-3610)
草 草津総合病院(☎563-8866)	守	守山市民病院(☎582-5151)
済 済生会滋賀県病院(☎552-1221)	野	野洲病院(☎587-1332)

6月 二次小児救急

日	月	火	水	木	金	土
				1 近	2 済	3 済
4 済	5 済	6 済	7 守	8 近	9 済	10 守
11 済	12 済	13 済	14 守	15 近	16 済	17 済
18 済	19 済	20 済	21 守	22 近	23 済	24 守
25 済	26 済	27 済	28 守	29 近	30 済	

6月 二次救急(内科・外科系)

日	月	火	水	木	金	土
				1 草	2 野	3 済
4 済	5 野	6 済	7 守	8 草	9 草	10 済
11 草	12 野	13 済	14 守	15 草	16 草	17 済
18 済	19 野	20 済	21 守	22 草	23 草	24 済
25 草	26 野	27 済	28 守	29 草	30 済	

▶診療時間 日曜日、祝日、年末年始…9:00~翌9:00 土曜日…12:00~翌9:00 平日…18:00~翌9:00

※上記の当番病院は、救急搬送患者や開業医師からの紹介状などの、重症患者を診療する医療機関です。比較的軽い症状の場合は、かかりつけ医(開業医師)か、湖南広域休日急病診療所(太枠の日が診療日)を受診してください

※受診する際は、必ず事前に症状などを当番病院に確認してください

6月のくみとり(予定)

○天候などの都合により、くみとり日に多少の変更がありますので、ご了承ください
 ○下記の予定日以外にくみとりを希望する場合は、1週間前までに大五産業㈱(☎564-2274)へ

●志津 青地・志津団地 山寺・馬場・岡本 13, 14日	東草津一〜三丁目 16, 19日 ●大路・渋川 大路一〜三丁目 2, 5, 6日 大路(ロング)・西大路 16, 19日	●老上・玉川・南笠東 橋岡・湖州平・よし池・鳩が森・新浜・矢橋・川の下・南田山・野路小林 5~7日 南笠・新南笠・東南笠・狼川・笠山・野路・野路東・南草津一〜五丁目 8, 9, 12, 16日	木川新田・日光団地・出屋敷・出屋敷団地・陽ノ丘・南山田 5~7日 御倉 20~23, 26日 ●笠縫・笠縫東 野村・上笠・下笠・川原 20~23, 26日
●草津 草津町 8, 9日 草津一〜三丁目 6, 7日 草津四丁目 7~9日 西草津一・二丁目・湖都町・日立団地・草津団地 6~8日	●矢倉 矢倉一・二丁目・西矢倉 8, 9日 東矢倉一〜四丁目 15, 16, 19日	●山田 北山田・北山田五条・山田 1, 2, 13~15日 木川・三ツ池 5, 6日	●常盤 26~30日

📞 ぐみ減量推進課(1階、☎561-2346、FAX561-2479)

水洗化のお願い

下水道整備済みの区域に住んでいる人は、下水道に接続する排水設備工事をしてください。

📞 上下水道施設課(2階、☎561-2402、FAX561-2481)

げんき予報

胃がん集団検診



🕒 6月5日(月)、22日(木)、27日(火)

※申込時に受付時間(9:00~11:30)を伝えます

📍 さわやか保健センター1階

🎯 40歳以上(来年3月31日時点)

📋 45人(先着順)

💰 1,000円(70歳以上無料)

🗂️ 市民税非課税か生活保護世帯の人は、1週間前までに健康増進課に申請(印鑑要)で無料(受診後の申請不可)

・65歳以上で、後期高齢者医療被保険者証を提示すると無料

・現在、胃の病気で通院・治療中、過去に胃を切除している、バリウムで気分が悪くなった経験がある、体位変換が困難などの人は対象になりません。医師へ相談してください

📄 前日まで

離乳食レストラン



食育の話、離乳食のポイント、試食、座談会

🕒 ①6月6日(火) ②16日(金)

9:45~12:00(受付9:30~9:45)

📍 ①さわやか保健センター 3階

②笠縫東まちづくりセンター(集町)

🎯 4~10カ月児と保護者(同伴)※初めての人に限る

📋 各15組(先着順) ※変更の場合あり

💰 500円

🗂️ 試食は、食べたことのある食品に限る

📄 5月19日(金) 9:00~、電話で

生活習慣病相談



保健師や管理栄養士が、生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧・肥満など)や栄養の相談に応じます。

🕒 6月13日(火)、27日(火)

📍 さわやか保健センター

🗂️ 家族の相談もできます

・定期的に通院している人は、主治医に相談してください

📄 前日までに、直接か電話で

📞 健康増進課(さわやか保健センター3階、FAX561-2491)

📍 健康増進グループ(☎561-2323、561-6683)

📍 母子保健グループ(☎561-2331)

📍 子育て相談センター(☎561-2339)

※📍マークの事業は、市内に住民票がある人が対象

ポイントをためて健康に！ くさつ健幸ポイント制度

運動や健診を受けるなどで、「健幸ポイント」を貯めましょう。50ポイントたまると、QUOカード(※)と交換できます。※コンビニエンスストアや書店、ドラッグストアなどで利用できる全国共通の商品券

🎯 19歳以上(来年3月31日時点)で、市内在住の人

・ポイント対象期間 1月1日(日)~12月31日(日)

・交換期限 来年2月28日(水)まで

ポイントカードを入手しよう！

ポイントカードは、くさつ健幸ポイント制度の啓発チラシについています。チラシは、担当課や地域まちづくりセンターなどにあります。

📄 市ホームページからもダウンロード可

●ポイント対象メニュー●

A 1ポイント	個人で目標をたて、健康づくりを実践(1日1ポイント、上限30ポイント) ウォーキングやラジオ体操、ストレッチなど、長期間(2週間以上)続けられる目標をたてましょう
B 3ポイント	特定保健指導、健康イベントに参加(1回3ポイント、上限30ポイント)
C 20ポイント	特定健診など(特定健診・プレ特定健診・人間ドック・職場健診・歯科健診)を受ける(1回20ポイント、上限20ポイント)
D 10ポイント	がん検診(胃・肺・前立腺・大腸・乳・子宮)、肝炎ウイルス検診を受ける(1回10ポイント、上限10ポイント)

・40歳以上の人は、CかDが必須です(後期高齢者医療制度対象者は除く)。景品交換時にポイントカードとけん診結果通知票を持参してください

節目歯科健康診査



6月1日~来年3月31日

対象者には、受診はがきを送付しています。

