

よぼう

2021
春号
Vol.13

連載

第1回

禁煙外来とは



複十字シール
運動キャラクター
シールぼうや シールちゃん

information

- 高性能CT搭載車による『巡回CT検診』のご案内
- 生活習慣改善チャレンジ!
- 新型コロナウイルス感染症が気になって受診を控えている皆様へ
- 風しん抗体検査を受けましょう
- 令和3年度仙台市民健診(基礎健診、特定健診)のご案内
- 各種予防接種のご案内
- 複十字シール運動
- 無料相談のご案内
- オンライン資格確認の導入について
- クレジットカード支払いご利用のご案内

発行

公益財団法人 宮城県結核予防会

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2丁目3番1号 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166



連載

第1回

禁煙外来とは

2020年4月1日から改正法が全面施行され、多数の人が利用する様々な施設が原則屋内禁煙になりました。マナーからルールになり、違反者には罰則の適用(過料)が課せられることがあります。「禁煙したいけど、なかなかやめられない」「楽に苦しまずに確実にやめた

禁煙外来で適切に禁煙しましょう

あなたは1年で、いくらタバコ代に費やしていますか？

550円のタバコを毎日1箱吸った場合		
1年…	365箱	200,750円
5年…	1,825箱	1,003,750円
10年…	3,650箱	2,007,500円
20年…	7,300箱	4,015,000円

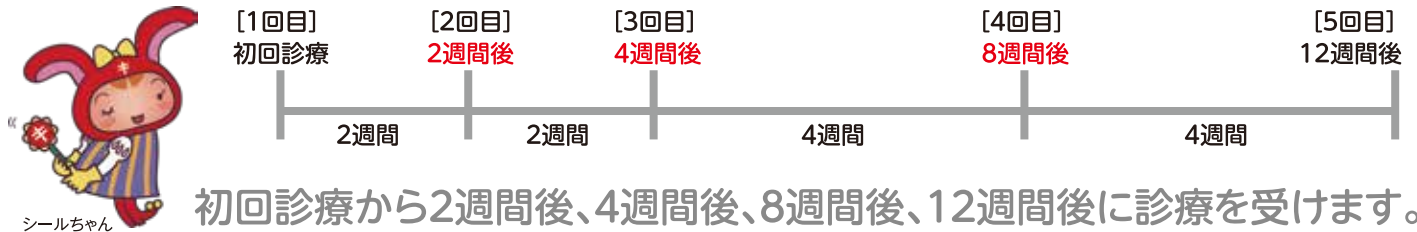
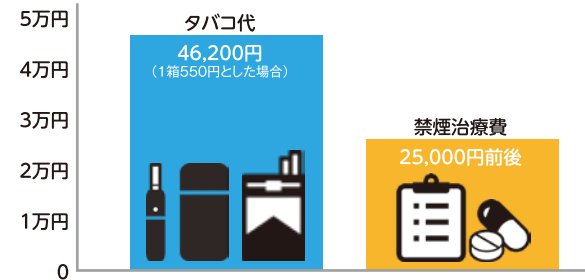


健康保険等を使った禁煙治療費と禁煙治療期間12週間のタバコ代を比べてみましょう。

禁煙治療は、健康保険^{※1}が適用となり、12週間(3カ月)計5回の治療スケジュールで、自己負担額25,000円前後(禁煙治療薬含む)となります。

一方、タバコを1日1箱吸う人の場合(1箱550円とした場合)、禁煙治療に要する12週間の期間で46,200円となり、**禁煙治療費が、タバコ代よりも安いことがわかります。**

※1 健康保険治療は、一定の条件にあてはまる方が対象となります。



い」というのがタバコを吸っている人の願いではないでしょうか。タバコが健康に悪いとわかってはいても、タバコに含まれるニコチンの依存性が高く、禁煙することは容易ではありません。全国的な規模での禁煙治療報告によると、治療必要回数をすべて受けた人の約8割が治療終了時点で少なくとも4週間以上の禁煙に成功し、約5割が治療終了後9カ月間の継続禁煙に成功しています。(厚生労働省e-ヘルスネット)



禁煙治療プログラム

1回目 初回【診療】

- 問診・検査** 問診票のご記入 禁煙の意思を確認 健康保険適用の判断 診療スケジュールの作成 体重測定・呼気の一酸化炭素濃度の検査等
- 医師の診察 禁煙補助薬の選択** 医師と相談しながら禁煙補助薬の処方 禁煙開始日を決め禁煙宣言書を記入
- カウンセリング** 禁煙支援チームによるカウンセリング(吸いたい気持ちが出てきた時の対処法等の話し合い) 禁煙手帳の記入説明

2回目 2週間後

禁煙状況の確認、お薬の副作用を確認 医師・保健師・看護師による診察カウンセリング

3回目 2週間後

禁煙状況の確認、心の状況を確認 医師・保健師・看護師によるアドバイス、カウンセリング

4回目 4週間後

禁煙の効果を実感 体重が増えた人は、医師・保健師が食事や運動など、あなたに合った改善策を提案

5回目 4週間後

卒煙! 禁煙証書授与!

オンライン診療

当法人では、**オンライン診療による禁煙治療**を行っております。1回目と5回目は対面になり、2~4回目を自宅にいながら、スマートフォン等で禁煙治療が受けられます。禁煙治療はしたいけど、忙しくて通院の時間が持てない方等是非ご利用ください。



禁煙補助薬はご自宅へ郵送いたします。

従来の「対面診療」も可能です。

日本禁煙学会認定指導員がおります。お気軽にご相談ください。

複十字健診センター

毎週月~金曜日
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1
※お電話にてお申し込みください。

TEL.022-719-5161 (内線205)

健康相談所 興生館

毎週月・火・水・木曜日
〒980-0004 仙台市青葉区宮町1-1-5
※お電話にてお申し込みください。

TEL.022-221-4461 (内線107)

第1回

禁煙外来とは

第2回

タバコをやめられないあなたへ

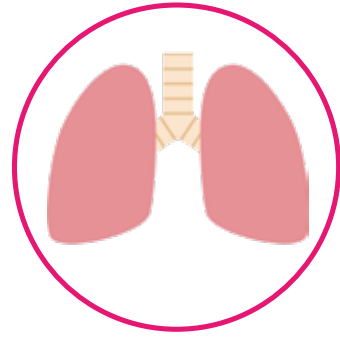
第3回

世界のタバコ事情

第4回

祝!卒煙

次回は・・・「タバコをやめられないあなたへ」タバコの健康被害についてお届けします。



肺がんを早期に発見するための検査方法として低線量肺がんCT検診が注目されています。一般のCT撮影よりも被ばく線量が極めて低く、肺がん発見率は胸部X線検査と比べて5~8倍といわれています。

※すべての肺がんが早期の状態で見つけれられるわけではありません。

現在、日本の死亡原因の第1位はがんです。その中でも肺がんは一番多く年々増加しています。肺がんは他の臓器と比べて早期のうちに見つけにくく、自覚症状が出る頃にはがんが進行していることがあるため、検診が有効です。



バリアフリー設計で、車いすの方も安心して検査を受けることができます。



脱衣所は、壁で仕切られているので、プライバシーが守られ安心です。



最新鋭の16列マルチスライスCT

肺がんCT検診認定医師、肺がん検診認定技師が多数在籍し、信頼度の高い検査結果をお返しします。

撮影直前にアナウンスとともにガイドが表示されます。検査時間は3分ほどです。

息をすって → 止めてください → 楽にしてください



巡回CT検診は、市町村、共済組合、事業所単位での申し込みとなります。また、オプション検査で、内臓脂肪測定も行っております。CT検査で内臓脂肪を測定し、腹囲測定ではわからない「かくれ肥満」を見つけ生活習慣病を改善するきっかけにしましょう。

※巡回CT検診には実施条件がございますので、ご相談ください。



生活習慣改善チャレンジ!

季節の変わり目に、身体をリセットしましょう!

冬の間、室内にいる時間が増え、身体を動かす機会が少なくなっていましたか?

身体を動かす機会が減ると、体内に老廃物が蓄積しやすくなります。この蓄積した老廃物が「なんとなく身体がだるい…」と感じる原因の1つです。老廃物の排泄を促すには、血流を良くすることが大切です。今回は、血流を良くして老廃物の排泄を促す「ストレッチ」を実践してみましょう。「ストレッチ」習慣で、冬の身体をリセットして春を迎えましょう。

いつでも・どこでも「ストレッチ」習慣



- 息を吐きながら伸ばすことを意識しましょう
- 気持ち良く伸びの感じられる強さで、無理せず行いましょう

1 全身のストレッチ

足を肩幅に開き、胸の前で両手を組む。両手を頭上へ持ち上げながら腕を伸ばす



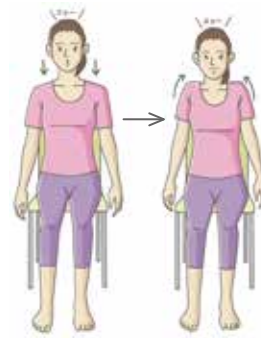
2 首のストレッチ

手を頭の上に添え、首を左右(片側ずつ)に倒す



7 肩の上げ下げストレッチ

両腕の力を抜き、息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる



3 上腕と肩のストレッチ

頭上に上げたひじを反対側の手で押し下げるようにして伸ばす

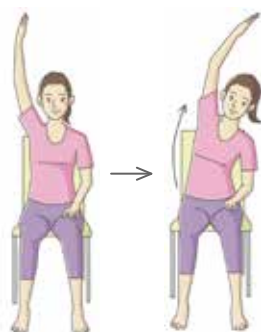


【実施時間の目安】
1つの動作につき、
10秒×2セット

※体調に合わせて調整しましょう

6 体側のストレッチ

片腕を伸ばし、上体をゆっくり真横に傾ける(腰から下は動かさない)



5 背中ストレッチ

両腕を前に伸ばしながら背中を丸める



4 胸のストレッチ

両腕を後ろに伸ばして胸を広げる



新型コロナウイルス感染症が気になって 受診を控えている皆様へ

過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

コロナ禍でも検診や持病の治療、予防接種などの健康管理は重要です。当法人施設及び検診会場では、皆様に安心して受診いただけるよう、密を避け、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています。検査機器や検査物品等、受診者様が触れる部分について、ご使用ごとにアルコール消毒を実施しております。その為、各検査の所要時間が長くなりご迷惑をお掛けしますが、感染リスク軽減の為、何卒ご理解ご協力のほどお願いいたします。



施設



検診会場



風しん抗体検査を受けましょう

風しんは、風しんウイルスを原因とし、発熱や発疹、リンパ節の腫れを主症状とする感染症です。昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、公的な接種を受ける機会がなく他の世代に比べて抗体保有率が低くなっています。対象の方には市町村よりクーポン券が届きますので、定期健康診断受診の際や単独検査として抗体検査を受けましょう。検査の結果、十分な量の抗体がない方が予防接種の対象となります。

- *接種対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性
- *持ち物 クーポン券・本人確認書類(免許証、マイナンバーカード等)
- *受診期間 令和4年3月31日まで

令和3年度仙台市民健診(基礎健診、特定健診)のご案内

生活習慣病は、自覚症状が出にくく気づかないうちに進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす場合があります。基礎健診、特定健診を受けて生活習慣病の危険因子を早期に発見し、重症化予防に努めましょう。

○特定健診○

実施期間 令和3年6月1日(火)～9月30日(木)
令和4年1月4日(火)～1月31日(月)

●40～74歳の国民健康保険加入者

○基礎健診○

実施期間 令和3年7月1日(木)～9月30日(木)
令和4年1月4日(火)～1月31日(月)

●35～39歳の方
●35歳以上の生活保護受給者
●35歳以上の中国残留邦人等に対する支援給付の受給者
●65歳～74歳の障害による後期高齢者医療制度加入者
●75歳以上の方

検査項目

- 問診(自覚症状、既往歴、受診状況など)
- 身体計測(身長、体重、腹囲、BMI)
- 血圧測定
- 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- 肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
- 血糖検査(ヘモグロビンA1c)
- 腎機能検査(eGFR(血清クレアチニン))
- 尿酸検査(血清尿酸)
- 尿検査(糖、蛋白)
- 貧血検査(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- 心電図検査
- 眼底検査(登録眼科医にて受診いただくようになります)

受診を希望される方は、お電話にて予約をお願いします。土日の診療は行っておりませんので、ご了承ください。当日は、健康保険証、仙台市から届いた受診券が必要となります。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。なお、健診結果につきましては、宮城県医師会健康センターから直接郵送となります。

各種予防接種のご案内

各種ワクチンは、メーカーによる出荷調整等により入手困難となる場合があります。

肺炎球菌 ワクチン接種

接種対象者・・・65歳以上の方

高齢者の肺炎の原因で最も多く、重症化しやすいものが肺炎球菌です。重症化しないためにも、65歳を過ぎたら肺炎球菌ワクチン接種による予防をおすすめします。肺炎球菌ワクチン接種は、通年受け付けています。予約制となりますので、お電話または、外来窓口にてご相談ください。

海外渡航 ワクチン接種

海外渡航のための予防接種を実施しております。ワクチンの種類により必要な接種回数や接種時期が異なります。予定が決まり次第、お早めにご連絡をお願いします。

取扱ワクチン

A型肝炎、B型肝炎、破傷風、狂犬病(暴露前のみ)、ポリオ(不活化ワクチン)、髄膜炎菌(4価結合体)、DPT(ジフテリア・百日咳・破傷風)、おたふくかぜ、水痘(带状疱疹予防・50歳以上)、MR(麻疹風しん混合)

※日本脳炎ワクチンについては、現時点において出荷調整により年内入手困難のため、当法人では対応できなくなっております。

予約お問い合わせは

【複十字健診センター】 【健康相談所 興生館】
TEL:022-719-5161 TEL:022-221-4461

複十字シール運動



複十字シール運動とは

結核や肺がん・COPD(慢性閉塞性肺疾患)を含む胸部に関する疾患をなくして健康で明るい社会を作るため、これらの病気に対する知識の啓発と予防意識の高揚を図るとともに、事業資金を集めることを目的としています。

宮城県の結核の状況 新たに結核になった人 168 人
結核で亡くなった人 16 人

治療できる病気「結核」で多くの命が失われています。結核の現状の解決のために、私たちの活動にご協力ください。

募金は下記の銀行振込または郵便振替で受け付けております。

- [口座名義] 公益財団法人 宮城県結核予防会
- [銀行口座] 七十七銀行宮町支店 普通預金 5510830
- [郵便振替] 02270=1=405

結核・胸部疾患等に関するお悩み等、
どなたでも無料でご相談いただけます

結核・胸部疾患等に関するお悩み
どなたでも無料でご相談いただけます。

例えば

- せきや痰が続いて心配だ。
- 診断が通っていない。
- たばこを止めたいが、習慣がない。
- COPDの知識や治療について知りたい。

など、疑問は聞いてしまってもいいので、積極的にご相談ください。

不安や悩みなど、ご本人やご家族等、どなたでもご相談ください。

相談方法

- 電話による相談 | 月曜日から金曜日(土・日・祭日を除く) 午前9時～午後5時(受付終了時刻は各施設をご覧ください)
- 面談による相談 | 予約制となりますので、お問い合わせください。
- その他 | メール、FAX等でも受付しております。

連絡先

公益財団法人 宮城県結核予防会

複十字健診センター 看護係 | 健康相談所 興生館 看護係

〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5166 FAX.022-719-5166 E-mail:kank@jata-miyagi.org

〒980-0004 仙台市青葉区宮町1-1-5 TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465 E-mail:kokan@jata-miyagi.org

2021年3月開始予定

マイナンバーカードの健康保険証利用が始まります。詳しくは窓口までお問い合わせください。



保険証の代わりに
マイナンバーカードで
受け付けができます。



複十字健診センター、健康相談所興生館での各種健診・診療のお支払いに、クレジットカードがご利用できます。詳しくは、会計窓口までお問い合わせください。なお、お支払いは一括払いのみになります。



【主な取り扱いカード】



公益性の高い専門機関として、健康診断から治療まで
県民の皆様の健康づくりを応援します。

公益財団法人 宮城県結核予防会
〒989-3203 仙台市青葉区中山吉成2-3-1 TEL.022-719-5161 FAX.022-719-5166

複十字健診センター

〒989-3203
仙台市青葉区中山吉成2-3-1
TEL.022-719-5161(代表) FAX.022-719-5166

健康相談所 興生館

〒980-0004
仙台市青葉区宮町1-1-5
TEL.022-221-4461 FAX.022-221-4465

宮城県結核予防会

<http://www.jata-miyagi.org>



基本理念

「一人ひとりの健康を創り出すため
最善を尽くします」

- 一、私たちは受診者の皆様の人権を尊重し職務を遂行します
- 一、私たちは知識の習得と技術の向上に取り組み健診の質を高めます
- 一、私たちは誠実で正確な健診と医療を目指します