

# 知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

知-  
かん

守ろう！子どもの健康  
見直そう！生活習慣  
延ばそう！健康寿命

## 生活習慣病予防

～慢性閉塞性肺疾患（COPD）～

### 現状と課題

COPDはたばこの煙などの有害物質が原因で生じる炎症性の疾患です。COPDの最大の原因である喫煙について、住民アンケートによると30～50代男性の喫煙割合が高く、40%を超えています。また若い女性の喫煙率も増加傾向にありました。

生活習慣病の予防には、日々の生活習慣を改善することが重要です。

### 目標

◎喫煙率が下がる



### ＼ご存知ですか？肺の生活習慣病 / シーオーピーディー COPD

COPDとは、長期にわたってたばこの煙などの有害物質を吸うことにより、呼吸がしにくくなる病気です。

**喫煙者や喫煙経験者は要注意！**受動喫煙も発症のリスクになります。

### COPDの主な症状

- 階段や坂道で息が切れる
- 長引く咳やたん

これらの症状は「年を取っただけ」と見過ごされていることも珍しくありません。気になる方はセルフチェックをしてみてください！



COPD-jp.com  
『今すぐチェック COPD』 ▶

### COPDの予防

受動喫煙も含めて、**たばこが最大の原因**です。たばこを吸っている方は、**今すぐ禁煙**しましょう。

COPD患者さんの  
約90%はたばこを  
吸っていました

約90%  
喫煙歴がある

出典：COPD-jp.com

≫ 次回は「食育の推進」について、  
お知らせします

## ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

### 村田町国民健康保険

## 特定健康診査(未健診者健診) が始まります！

1月10日(金)から「特定健康診査(対象：国保加入の40～74歳)の未健診者を対象とした未健診者健診が始まります。対象となる方には12月下旬に受診票を送付しています。受診票が届いた方は、同封の通知書をご覧ください、予約のうえ受診してください。

■無料で受けることができます！

→ 健診費用は一般的に5,000～6,000円かかりますが、全額町が負担します。

■生活習慣病の早期発見や生活習慣の見直しができます！

→ 大きな病気を発症すると、入院費や通院費、お薬代などお金がかかります。

■毎年受けることで、自身の健康管理に役立ちます！

【問】保健センター 83-2312