

健康コーナー



平成21年度 婦人がん検診が始まります

みなさんこんにちは！婦人がん健診のお知らせです。最近
婦人科のがんが増えています。今年も是非検診を受けましょう！
今年から婦人がん検診の時期が暖かい5月に変更になり受診しやすくなりました。
申込みは不要です。当日検診会場で受け付けとなります。今回は、昨年
の受診から期間が短いですが、よろしくお願ひします。

日程表

町	日 程		午 前		午 後	
			会 場	受付時間	会 場	受付時間
厳原	5月7日	木	豆敷小学校体育館	8:30~10:00	久根浜保健福祉館	13:30~14:30
	5月8日	金	健康管理センター	8:00~10:00	健康管理センター	13:30~15:00
	5月9日	土	健康管理センター	8:00~10:00	健康管理センター	13:30~15:00
	5月10日	日	健康管理センター	8:00~10:00	佐須体育館	14:00~15:00
美津島	5月11日	月	美津島文化会館	8:00~9:30	美津島文化会館	13:30~15:00
	5月12日	火	美津島文化会館	8:00~9:30	美津島文化会館	13:30~15:00
豊玉	5月13日	水	豊玉町保健センター	8:00~9:30	豊玉町保健センター	13:30~15:00
	5月14日	木	加志々漁民厚生センター	8:00~9:30	千尋藻漁村センター	13:30~15:00
上対馬	5月15日	金	泉漁村センター	8:00~9:30	一重地区集会施設	13:30~14:30
	5月16日	土	上対馬総合センター	8:00~9:30	上対馬総合センター	13:00~14:00
峰	5月17日	日	中対馬開発センター	8:00~9:30	峰保健センター	13:30~15:00
上県	5月18日	月	上県町地域福祉センター	9:00~10:30	上県町ふれあいプラザ	13:30~15:00
	5月19日	火	仁田コミュニティセンター	9:00~10:30		

* 内容、対象者及び料金

	健診の種類	健診内容	対象者	料金
1	子宮がん検診	・子宮頸部細胞診・医師が必要と認めたものには子宮体部細胞診	対馬市に住所を有する20歳以上の女性の方	1,000円
2	乳がん検診	マンモグラフィ検査(1方向)	対馬市に住所を有する50歳以上の方で年齢の下一桁が偶数の女性の方	1,200円
		マンモグラフィ検査(2方向)	対馬市に住所を有する40歳、42歳、44歳、46歳、48歳の女性の方	1,800円
		乳房超音波検査	対馬市に住所を有する40歳以上の女性の方	800円

* 1~2の健診について、基本的に社会保険被保険者本人は対象となりません。ただし、事業所で健診を受ける機会がない場合はご相談ください。 * 年齢は平成22年3月31日時点のものです。

検診当日に必要なもの(忘れずに!)

保険証または、後期高齢者医療被保険者証

検診料金

個別健診受診のおすすめ!

これまで、厳原町の市街地地区の方のみが対象で実施されていましたが、今年から市内全域の方を対象に実施できるようになりました。(国保被保険者対象)

問い合わせ先

健康保健課 0920-58-1116
南福祉保健センター 0920-52-4888
北福祉保健センター 0920-84-2312

個別健診受診可能医療機関は次のとおりです。

対馬いづはら病院 吉田内科医院
中対馬病院 すとう内科医院
上対馬病院 東島医院
豊玉診療所 今屋敷ことう診療所
仁田診療所 畑島医院
佐賀診療所

個別健診とは、6月から12月の7ヶ月間いつでも、上記の医療機関で健診が受けられるものです。詳しくは5月号に記載しますので、よろしくお願ひします。

禁煙したい人へ... 成功させる工夫とは？

～考えよう「たばこ」の健康被害～



たばこをやめようと思っても、なかなか禁煙できないのは、たばこの煙に含まれるニコチンに強力な依存性があるからです。

禁煙して、からだが「ニコチン切れ」になると「イライラする」「集中できない」などさまざまな離脱症状があらわれます。

ニコチンは禁煙して72時間(3日間)たつと体からぬけるといわれています。それにともない、つらい離脱症状も消えていきます。

禁煙することで、食べ物がおいしく感じられたり、呼吸が楽になり肺活量が増えたり、歩行が楽になったり、息切れ、せき、疲労が改善するなど、心身への良い効果も実感できるといわれています。

「自分の力でやめる方法」と「支えてもらう方法」があります
自分にあった禁煙方法を見つけましょう！

禁煙補助剤を利用

外用薬（体内にニコチンを補充することで、たばこを美味しくないと感じさせたり、ニコチンの禁断症状を緩和し、禁煙を補助します。ニコチンを補充する方法で剤形が異なります。）

ニコチンガム（ガム）
ニコチンパッチ（貼付剤）

内服薬（ニコチンの代わりにニコチン受容体にくっつき、たばこが美味しくないと感じさせたり、ニコチンの禁断症状を緩和し、禁煙を補助します。）

医師にご相談ください。

～対馬地域の医療機関の中で、医療保険が適用になるところもあります～

成功するために... 事前の準備も大切です。

禁煙宣言!!

何のために禁煙するのかを決め、周囲の人に「禁煙宣言」
しましょう

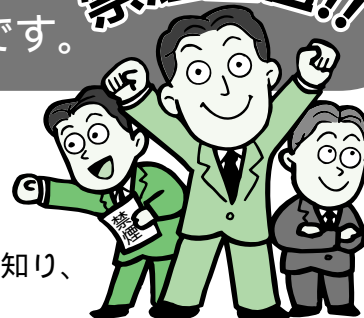
禁煙仲間を見つけましょう

いつ、どんなときに喫煙しているのか、自分の行動パターンを知り、
喫煙に結びつかない行動を考えましょう。

灰皿やライターなど、たばこに関するものを身の回りに置かないようにしましょう。

たばこを吸いたくなったときの対処法を考えましょう

（ガムを噛む、お茶を飲む、歯を磨く、深呼吸をする、外を歩く、音楽を聴く...など）



問い合わせ先

対馬地域・職域連携推進協議会

事務局：対馬保健所 地域保健課

0920-52-0166