

発行のお知らせ～健康長寿とちぎづくりを目指して～

新年度のスタートと共に、「安足健康 Net 通信」を発行することとなりました。安足地区（足利市・佐野市）は、脳卒中や心疾患の死亡率が高く、特定健診・がん検診受診率が県平均より低い現状があります。このような安足地区の健康課題解決に向けて、効果的な健康づくり事業の推進や住民の皆様の健康づくりの増進に役立てていくことを目的に「安足健康 Net 通信」を発行していきます。

安足健康 Net 通信では、今後、関係機関・団体の皆様からも健康づくりに関する情報提供（関連するイベント情報等も含め）をいただき、掲載・発信していくことを予定しております。

また、関係機関・団体の皆様から住民の皆さん等、多くの方々にも提供していただき、ご活用いただきたいと思います。定期的に皆さんの「健康づくり」に役立てることができるような情報をお届けしていきますので、皆さんの健康づくりにぜひご活用下さい。

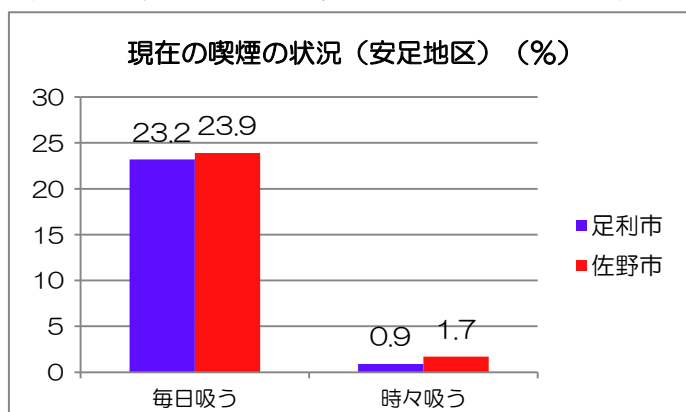


たばこについて考えてみませんか??

5月31日は「**世界禁煙デー**」

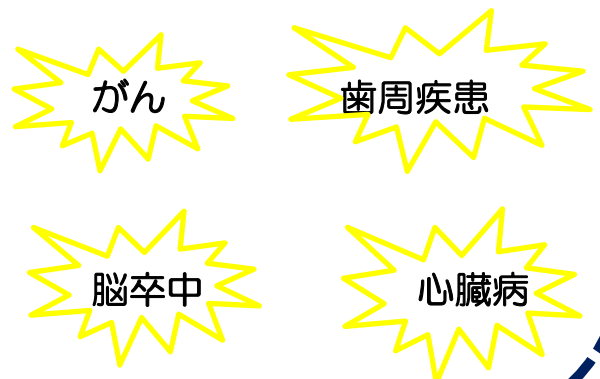
5月31日～6月6日は「**禁煙週間**」です！

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患等の生活習慣病の重要な危険因子であり、喫煙者だけでなく、まわりの非喫煙者の健康にも影響を及ぼすことから、健康増進活動にとって喫煙対策は重要な課題となっています。



出典：栃木県「平成 28 年度 生活習慣アンケート調査」

たばこにより発症しやすくなる病気

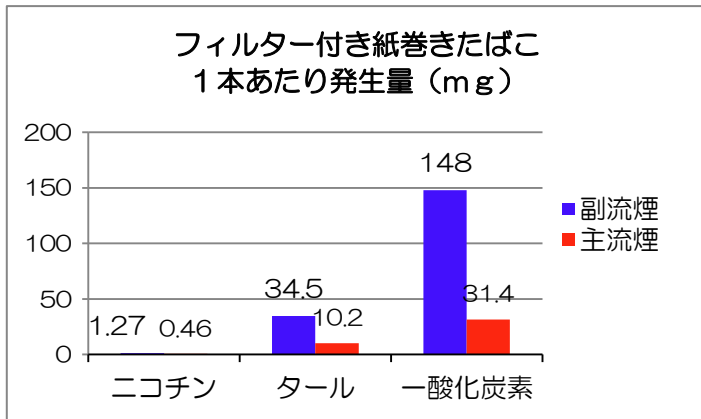


知っていますか？受動喫煙ってなに??



「受動喫煙」とは、他人のたばこの煙を吸ってしまうことです。

受動喫煙が様々な病気の原因になることは科学的に証明されています。



喫煙者本人が吸っている煙（主流煙）だけではなく、たばこから立ち上がる煙、喫煙者吐き出す煙（副流煙）にもニコチン、タールはもちろん、多くの有害物質が含まれます。

出典：厚生労働省「喫煙と健康」第2版

☆県民の皆様の健康を受動喫煙から守るための栃木県の取組について紹介します☆

栃木県では禁煙・分煙を実施する施設を登録・公表する「とちぎ禁煙・分煙推進店登録制度」を始めました。安足健康福祉センター管内でも30店舗が登録されています。



とちぎ禁煙・分煙推進店登録店の県内店舗の紹介を

「とちぎ健康WEB」で行っています！

詳しくは「とちぎ健康WEB」で検索！！URL▽

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=41>

☆喫煙をやめたい・・・そんなあなたをサポートしてくれる病院があります☆

禁煙治療の流れ

保険適用禁煙治療は12週間が基本です。その間に、診察を5回受けることになります。

初回の診察：ニコチン依存症チェック、禁煙補助薬の説明などを受けます。

通院2～5回目：禁煙継続のアドバイスや、薬の効果や副作用のチェックを受けます。

禁煙はいつ始めても遅いということはありません。禁煙になかなか踏み出せないという方や禁煙を続ける自信がないという方は禁煙外来で専門家の手を借りることも検討してみてくださいいかがでしょうか？

安足地区の禁煙治療機関は別紙「禁煙外来実施医療機関一覧【安足地区】」を御覧下さい。

なお、県内の禁煙外来実施病院は、「[栃木県 禁煙外来](#)」で検索できます。

URL▷http://www.kinen-map.jp/hoken/list.php?pref_id=9

☆安足健康福祉センターでは敷地内禁煙に取り組んでいます☆

皆様からの健康づくりに関するの情報提供お待ちしております。どうぞよろしくお願い致します。



禁煙外来実施医療機関一覧【安足地区】

(出典：日本禁煙学会ホームページ H28.12.1 現在)

医療法人慈風会 関内科医院	足利市	利保町 3-7-1	0284-44-0880
もりぐちクリニック	足利市	福居町 506	0284-73-0860
小倉耳鼻咽喉科医院	足利市	通 4-2582	0284-21-2600
医療法人社団裕幸会 賀川診療所	足利市	五十部町 1785	0284-21-3131
医療法人社団隆成会 皆川病院	足利市	多田木町 1168-1	0284-91-2188
岡田内科	足利市	朝倉町 2-11-13	0284-72-8877
小野内科消化器科医院	足利市	旭町 851-4	0284-22-3730
医療法人春楡会 てらうち内科小児科医院	足利市	葉鹿町 1-31-27	0284-64-1133
医療法人 小松原ペインクリニック	足利市	南大町 451-1	0284-70-1374
医療法人藤沢会 ふじさわみみはなのどクリニック	足利市	葉鹿町 324-5	0284-65-1387
医療法人同慈会 伏島医院	足利市	里矢場町 1985-2	0284-71-3010
中谷医院	足利市	通 2-2646-1	0284-41-3591
鹿島内科	足利市	鹿島町 505	0284-62-1000
医療法人千歳会 富田内科医院	足利市	錦町 45-1	0284-41-5405
医療法人社団邦史会 うるしばらクリニック	足利市	借宿町 610-7	0284-70-7177
医療法人はじか外科内科	足利市	葉鹿町 1-16-2	0284-64-8437
筑波医院	足利市	羽刈町 57	0284-71-1633
いかるぎ町内科クリニック	足利市	鶴木町 3-1	0284-22-7285
医療法人社団 米山内科クリニック	佐野市	犬伏新町 2060	0283-22-5100
山中クリニック	佐野市	植下町 2468	0283-24-8060
佐野利根川橋クリニック	佐野市	高萩町 1315-6	0283-27-8282
佐野厚生農業協同組合連合会 佐野厚生総合病院	佐野市	堀米町 1728	0283-22-5222
ほりごめクリニック	佐野市	堀米町 3952-1	0283-25-8006
よこづかハートクリニック	佐野市	堀米町 3913-11	0283-26-7230
関谷内科胃腸科医院	佐野市	堀米町 602-20	0283-20-1666
佐野市国民健康保険水室診療所	佐野市	水木町 892	0283-87-0034
佐野市民病院	佐野市	田沼町 1436	0283-62-5111
竹石内科クリニック	佐野市	高萩町 1216-1	0283-27-0788
医療法人 若林胃腸科医院	佐野市	富岡町 1655-1	0283-24-5008
医療法人泉心会 坪水医院	佐野市	栃本町 2241	0283-62-0265
丸山レディースクリニック	佐野市	浅沼町 804-3	0283-22-0022
医療法人安部医院 安部医院	佐野市	伊賀町 45	0283-23-1000
佐野市国民健康保険常盤診療所	佐野市	仙波町 77	0283-85-3009
医療法人メディカル・オフィス・齋藤・齋藤内科医院	佐野市	相生町 24-1	0283-22-0524
すがやクリニック	佐野市	小中町 1255-1	0283-20-8850
富田内科クリニック	佐野市	上台町 2093-6	0283-23-5675
こばやしファミリークリニック	佐野市	多田町 565-1	0283-85-9900
医療法人社団 穂高会 佐野中央病院	佐野市	北茂呂町 10-7	0283-24-8333
佐野市国民健康保険飛駒診療所	佐野市	飛駒町 1190	0283-66-2013

☆詳細については各医療機関にお問い合わせ下さい。

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会