

～受動喫煙のない社会の実現を目指して～

健康づくり推進本部 生活習慣病グループ
(保健センター) ☎ 35-1070

喫煙は、さまざまな生活習慣病のリスクになりますが、市民アンケート（2023年実施）の結果では、本市の約9人に1人が喫煙していると回答しています。

市では、「喫煙率の減少」「受動喫煙のない社会の実現」を目標に、タバコに関する正しい知識の普及啓発を行っています。今回は、禁煙治療に積極的に取り組まれているかとうクリニックの加藤院長にインタビューを行いました。



かとうクリニック
加藤正隆 院長

正しく知ろう

タバコのこと

Q & A

Q 喫煙にはどのような健康影響があるの？

A 全身のがん、脳卒中、心筋梗塞などの虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、動脈硬化、2型糖尿病発症、赤ちゃんの早産や低出生体重など全身にさまざまな影響があります。感染症を除く日本人の最大死因であり、健康寿命短縮の最大要因です。

Q 受動喫煙にはどのような健康影響があるの？

A がんや脳卒中、虚血性心疾患などの喫煙で起きる健康影響は全て起きると言っても過言ではなく、乳幼児突然死症候群、喘息や中耳炎などもよく知られています。



Q 加熱式タバコは健康被害が少ないの？

A 加熱式タバコの煙の中には、紙巻タバコとほぼ同じ数の有害成分が検出されています。周囲に広がる臭いが少ないために有害性に気づきにくく、かえって危険です。

Q 効果的な禁煙方法は？

A タバコがやめられない理由は、ニコチン依存症が原因です。自力での禁煙の試みはほとんどが失敗しています。失敗が少なく、つらさが少ない禁煙外来受診をお勧めします。

Q 禁煙外来ではどのような治療を行うの？

A 貼り薬や飲み薬などでタバコに対する欲求を軽くし、カウンセリングでタバコを吸う癖から離れる方法を習得してもらっています。

Q 治療費は高くはないの？

A 治療対象のほとんどの人に健康保険が適用されますので、治療費はタバコ代よりもずっと安いです。禁煙後はタバコ代が全て不要になりますので大変お得な治療です。

県内で禁煙治療に保険が
使える医療機関はこちら



加藤院長からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症がまだまだ流行を繰り返していますし、他の感染症の流行にもさまざまな影響を及ぼしています。喫煙で新型コロナウイルス感染率、重症化率、死亡率が高まります。喫煙で各種予防接種の効果が半減することも分かっています。自分と周囲の人の健康と笑顔を守るために、ちょっとだけ勇気を出して禁煙治療に挑戦してみることをお勧めします。

毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 4月17日(木) 9:30～11:30

場 国保課 11番窓口前

￥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます (Zoomによるオンライン相談も可)。

日 4月21日(月) 9:30～11:30

定 2組程度 (要予約)

￥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



出張健康相談

家庭血圧の測り方や健診の受け方、生活習慣の整え方について保健師などの専門職がお伝えします。

日 4月23日(水) 10:00～11:30

場 別子銅山記念図書館 駐車場 (MaaS車両内)

￥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586



高齢者の带状疱疹予防接種のお知らせ

带状疱疹は、水痘(水ぼうそう)と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。予防接種の対象者は、一部公費で接種できます。

対 令和7年度中に次の年齢に達する人

① 65歳(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ)

※ 65歳を超える人については、5歳年齢ごと(70、75、80、85、90、95、100歳)で5年間の経過措置とします。また、100歳以上の人については、令和7年度に限り、全員を対象とします。

② 60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをする人

日 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

場 市内委託医療機関および県内委託医療機関 (要予約)

￥ 乾燥弱毒生水痘ワクチン：4,500円

乾燥組換え带状疱疹ワクチン：16,500円×2回

生活保護世帯は無料(生活保護受給証明書の提出が必要)

申 医療機関へ直接電話

問 保健センター ☎ 35-1070



「第3次元気プラン新居浜21」策定

令和7年3月に、本市の健康づくりの指針となる「第3次元気プラン新居浜21」を策定しました。本計画は、「自分で・みんなで・地域で ともに健康になるまち にいはま」のスローガンのもと、市民一人一人が健康づくりに主体的に取り組むとともに、市民、学校、地域、職域、関係機関、行政などが連携し、健康づくりを推進していくことを目指しています。

問 健康政策課 ☎ 65-1586

詳細はこちら



令和7年度集団健診のお知らせ

6月2日(月)から、今年度の集団健診(特定健康診査・各種がん検診)が始まります(要予約)。お早めにご予約ください。

申 電話またはWEB予約

問 保健センター ☎ 35-1308、国保課 ☎ 65-1219



WEB予約はこちら

登録完了メールが届いたら完了

※ 4月3日(木)から受け付け

日程	場所	予約締切日
6月2日(月)	保健センター	5月2日(金)
6月6日(金)	大生院公民館	5月12日(月)
6月7日(土)	保健センター	5月13日(火)
6月12日(木)	市総合福祉センター別子山分館	5月16日(金)

新居浜市医師会で一日
人間ドックを実施します。

詳細はこちら

