

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

# 高齢男性に多い排尿トラブル 前立腺肥大症とは



Hospital  
ほすびた  
ルポ 62  
Reportage

尿が出にくい、尿意で夜中に何度も目が覚めるなどの経験はありませんか。これらトイレの悩みは誰にでも起こりえますが、そのまま放置していると、生活に支障を来し、様々な合併症を併発することがあります。今回は、令和5年4月に岡谷市民病院に着任した泌尿器科の平形医師に、前立腺肥大症についてお話をうかがいます。

## — 岡谷市民病院に着任しての感想は

病院が新しいので、とてもきれいな印象を受けました。病棟から諏訪湖一望できるので、景色が良くて立地の良さを感じます。

## — 前立腺肥大症とは

前立腺は男性のみにある臓器で、膀胱の出口付近で尿道を取り囲むように



位置しています。前立腺が肥大することにより尿道を圧迫し尿の出口が狭まるため、排尿困難、残尿感や頻尿などの排尿障害を引き起こします。前立腺は加齢とともに肥大する傾向があり、60歳以上の男性が発症しやすく、高齢男性に多く見られる疾患です。

## — 排尿障害が悪化した場合はどうなるのでしょうか

排尿障害が悪化すると、尿閉（尿がまったく出ない）や尿失禁（尿を無意識に漏らしてしまう状態）などで生活に支障を来すほか、前立腺に細菌が繁殖する尿路感染症や尿成分が結石化する膀胱結石などの合併症を併発します。また、膀胱内に多量の尿が残ることと、尿を生成する腎臓に負担がかかり、腎機能障害を引き起こす恐れもありますので、排尿障害を感じた場合は、症状が悪化する前に速やかに医療機関を受診してください。

## — 治療法について

前立腺肥大症の治療は、尿を出しやすくすることが目的で、病状や年齢に応じて、薬物療法や手術療法を行います。薬物療法では、尿道を広げるために筋肉に作用する内服薬などを服用しますが、効果が十分に得られない場合があります。手術療法により、尿道から内視鏡を挿入して前立腺を削り取る手術を行います。

## — 気をつけることは

アルコールの摂取や風邪薬の服用は、前立腺肥大症の症状を悪化させる要因になるので、すでに罹患している人は注意が必要です。風邪薬を服用する際は、かかりつけ医に相談しましょう。

前立腺肥大症に明確な予防法はありませんが、日常生活においては、適度な水分摂取や尿を我慢すぎないことが重要です。また、膀胱がんなど、前立腺肥大症以外の疾患に罹患している可能性もあるため、異変を感じたら早めに医療機関を受診し、検査を受けましょう。

## — 今後どのような医療を提供していきたいですか

全国で標準となる泌尿器科の治療を提供することを目標に、泌尿器科の職務をきちんとこなしていきたいと思えますので、よろしくお願いたします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

## 泌尿器科 平形 志朗 医師

信州大学医学部卒業後、北信総合病院などを経て、令和5年4月に岡谷市民病院に着任。泌尿器科医長。読書が趣味で、休日は好きなホラー小説を読んで過ごしている。

## 重症化リスクの高い人への「令和5年春開始接種」が5月下旬より始まります

### 【接種対象者】

初回接種（1・2回目接種）が完了している人のうち、岡谷市に住民登録があり次のいずれかに当てはまる人

- ①65歳以上の高齢者
  - ②12歳から64歳までのうち、**基礎疾患を有する人や**感染した場合の重症化リスクが高いと医師が認める人
  - ③医療従事者・高齢者施設従事者など
- ※①、②にあてはまる人のうち、以前基礎疾患の申請をしてある人には、5月中旬より随時接種券を送付します。

実施期間…5月下旬～8月31日

接種回数…1人1回

### 5月の集団接種実施日

場 所	接種日	時 間
岡谷市民総合体育館	20日(土)、21日(日)	午前9時～
岡谷市民病院	22日(月)、24日(水)、 25日(木)、31日(水)	午後1時30分～

※「令和5年春開始接種」の対象とならない人の接種は、9月以降となります。

### ●小児接種(5歳～11歳対象)

小児へのオミクロン株対応ワクチンによる追加接種(3・4回目)の集団接種を行います。追加接種の対象となる人へは、個別に通知しますので案内をご確認ください。

	初回接種(1・2回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) 従来株ワクチン(1価)
接種回数	2回
接種間隔	通常3週間
接種対象者	1回目の接種日に5～11歳

	追加接種(3・4回目接種)
ワクチン	ファイザー社(5歳～11歳用) オミクロン株対応2価ワクチン
接種回数	1回
接種間隔	前回の接種後3か月以上 ※追加接種の接種間隔は5か月から3か月に変更となっています。
接種対象者	初回接種を完了している5～11歳

接種を希望する人は日程を調整しますので、下記までご連絡ください。

接種場所…岡谷市民総合体育館  
接種日時…5月27日(土) 午後2時～・6月11日(日) 午前9時～  
●予約方法および予約開始日は、個別通知をご確認ください。

### ●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)

乳幼児接種は初回接種として合計3回の接種が必要です。3回で1セットですので、早めの接種予約をご検討ください。接種を希望する人は日程を調整しますので、下記までご連絡ください。

	初回接種
ワクチン	ファイザー社(6か月～4歳用)
接種回数	3回で1セット
接種間隔	【2回目接種】1回目接種から通常3週間 【3回目接種】2回目接種から8週間以上

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

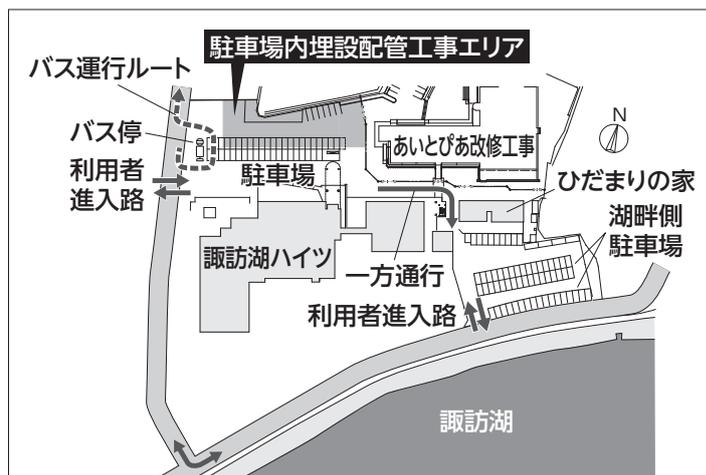
### 工事のため、諏訪湖ハイツの 駐車場を一部利用制限します

長野県男女共同参画センター(あいとぴあ)の工事に伴い、諏訪湖ハイツ正面入口側の駐車場の一部を利用制限します。混雑時には湖畔側の駐車場をご利用ください。

また、バス停留所の位置も変更となります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

利用制限期間…5月8日(月)～6月9日(金)

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290



# 5月は 水防月間 です

梅雨期を迎えます。

土石流などの「土砂災害」や「洪水」は、一瞬にして、多くの人の生命や財産を奪う恐ろしい災害です。家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合い、早めの避難ができるように備えましょう。洪水や溢水などの水害に対する、知識と心構えを共有し、一人ひとりが水防に取り組みましょう。

身を守るのは「早めの避難」です！

令和3年8月 市道川岸200号線 夏明溢水

## 土砂災害の多くは雨が原因で起こります！

- 1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意！

## 土砂災害にはこんな前兆現象が！

- 山鳴りがする
- 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 腐った土の匂いがする ● 斜面から水がふき出す

## 土砂災害防災訓練を実施します

日時…6月4日(日) 午前7時30分～10時(予定)

訓練対象地区…駒沢区(会場:駒沢公民館ほか)

訓練参加機関…駒沢区、岡谷市消防団(第9分団)、  
岡谷警察署、諏訪広域消防本部、岡谷市 など

訓練内容…避難所の開設・運営訓練、避難誘導訓練、  
土のう作成・土のう積み訓練 など

※当日、午前8時15分ごろから、防災行政無線(防災ラジオ、  
防災メールを含む)の放送、緊急速報メールの配信があります。

## 命を守る情報! 災害に備えて登録しましょう

### ●メール配信@おかや

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料です。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。

〈登録方法1〉右のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。



### ●岡谷市LINE公式アカウント

防災メールと連携しているため、緊急時にメール配信と合わせて情報を取得できます。ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録してください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※登録について不明な点は、企画課(内線1542)へお問い合わせください。

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ

## 入園前に保育園に行ってみよう! 未就園児親子交流



保育園はどんなところ? 入園前の子どもと保護者を対象に、在園児との交流や保護者同士の交流を目的とした保育園で遊べる日を設けていますので、お気軽にご参加ください。  
※日程が変更になることがありますので、事前に保育園に問い合わせからお出かけください。

保育園名	電話番号	名称	今後の開催予定									
			5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	
小口保育園	☎22-2489	なかよしの日	-	15日	13日	3日	16日	11日	9日	12日	12日	
今井保育園	☎22-2935	うさこちゃんの日	-	7日	6日	3日	-	5日	9日	1日	11日	
あやめ保育園	☎22-2680	こっこちゃんの日	-	6日	4日	1日	5日・30日	-	9日	19日	17日	
川岸保育園	☎22-3829	チューリップぐみ	-	7日	6日	2日	16日	5日	10日	20日	11日	
夏明保育園	☎22-3861	ひよこの日	-	6日	4日	1日	5日	-	7日	5日	9日	
成田保育園	☎22-2464	うさこちゃんの日	-	7日	25日	10日	-	10日	10日	18日	19日	
みなと保育園	☎22-3566	ノントンの日	-	1日	11日	24日	-	19日	9日	5日	11日	
長地保育園	☎27-4194	ノントンの日	-	8日	6日	9日	23日	5日	2日	21日	11日	
西堀保育園	☎22-7670	ミッフィーちゃんの日	-	8日	6日	3日	16日	5日	2日	21日	11日	
神明保育園	☎22-4555	ノントンの日	-	22日	27日	31日	23日	12日	2日	15日	25日	
横川保育園	☎28-1180	ミッキーの日	-	21日	12日	8日	16日	24日	14日	1日	12日	
つるみね保育園	☎22-2911	げんきぐみ	-	1日	6日	3日	5日・30日	-	16日	20日	11日	
信学会 東堀保育園	☎27-9366	ノントンの日	23日	28日	-	23日	-	4日	7日	-	-	
聖ヨゼフ保育園岡谷	☎24-1477	こひつじの会	-	16日	-	9日	-	30日	-	19日	-	
ひまわり保育園	☎27-2816	ちゅ〜りっぷぐみ	年齢別ひろばがあります。詳しくはお問い合わせください。									

※2月は聖ヨゼフ保育園岡谷のみ(22日)

環境

## おかやエコフェスタ2023を 開催します

テーマ「はじめよう! 身近にできるECO活動  
～ゼロカーボンシティの実現に向けて～」

地球温暖化はとても身近な環境問題。再生可能エネルギーの有効活用などに関する展示や、レイクウォーク岡谷の店舗を巡るクイズラリーなどを行います。この機会に地球のためにできることを一緒に考えてみませんか?

開催期間…5月15日(月)～21日(日) 午前9時～午後9時

場所…レイクウォーク岡谷(レイクコート、ほか店舗)

【内容】

- 電気自動車、電気自動車充放電設備(V2H)、蓄電池などの展示
- エアロバイクでの発電体験
- ハギレを使った工作
- ごみの分別、リサイクルの展示
- エコクイズラリー など

※クイズラリーは景品も用意しています。



問合せ●環境市民会議おかや事務局  
(環境課内 内線1445・1446)

お知らせ

## あいさつではじまる “ふれあいたいむ”

春季推進旬間：5月22日(月)～31日(水)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る取り組みです。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、より多くのみなさんで活動に参加し、地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



昨年の  
ふれあいたいむのようす

問合せ●教育総務課(内線1218)

## information ー今月のお知らせー

お知らせ

税金の納め忘れはありませんか？  
5月は滞納整理強化月間です

## 公平な納税のために



まちの発展を支えるさまざまな市税、市民のみなさんの健康を守る医療保険制度の基礎である国民健康保険税、これらすべてが岡谷市を支える大切な財源です。

市では、税負担の公平性を維持するために滞納額減少に向けた取り組みを行っています。

## 国税局OB職員雇用による滞納処分強化

市では国税局OB職員の雇用により徴収体制強化を図り、納税秩序の維持と税の公平性を確保します。

## 税金はいつまでにどこで納めるの？

税金には各期ごと、それぞれに納期限があります。納期限については、お手元の納税通知書をご覧ください。

また、納付方法は納税通知書などにより現金で納める方法と口座振替で納める方法などがあり、納付場所は市役所、各支所、金融機関、コンビニなどがあります。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

## 税金を滞納するとどうなるの？

納税者が期限までに納付していない状態を「滞納」といい、そのままにしておくと、本来納める税額以外に督促手数料、延滞金を納めることになるほか、滞納処分を受け、強制的に税金の徴収を受けることになります。滞納処分は法律で定められており、本人の意思にかかわらず執行されます。

なお、すべての税金を納期限内に納めていただければ、滞納整理にかかる業務経費が不要となり、その費用を市民のより良い暮らしのために有効利用できます。納期限内の納税に、ぜひご協力ください。

## 納税が困難な時にご相談ください

次のような事情で、市税を納期限までに納めることができない場合、分割での納付や、納付を猶予することができますので、お早めにご相談ください。

- 病気やケガで働けなくなった
- 失業や事業不振などで著しい損害を受けた
- 災害や盗難で損害を受けた

便利な口座振替を  
お勧めします

市税などの納付には、納め忘れがなく、納付の手間も省ける口座振替が便利です。お申し込みは、市役所または各支所、金融機関にある「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。取扱い金融機関など、詳しくは税務課までお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1138・1139)

お知らせ

～「成年後見制度」・「終活」という言葉をご存じですか？～  
成年後見支援センターの特設相談が始まります

令和5年度から、奇数月の第3水曜日に成年後見支援センター職員による特設相談を開始します。

「終活」は、自分らしく生き、意思が尊重され、満足のいく人生の最期を準備する活動です。老後の生活が前向きになり、有意義な生活を送るのに役立ちます。お気軽にお申し込みください。

場所…市役所内会議室

料金…無料

定員…1日4組

申込み…原則として予約制です。窓口、または電話にてお申し込みください。



問合せ●社会福祉課(内線1252) / 介護福祉課(内線1282) / 岡谷市社会福祉協議会 ☎24-2121

## お知らせ

## 軽自動車税(種別割)の減免を受けられる制度があります

減免対象…4月1日現在、(1)～(3)の要件を全て満たす人

(1) 障がい等級要件(各種障害者手帳を持っていること)

※ただし障がいの等級や世帯構成によって、対象にならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

(2) 使用要件(次のいずれかの用途で使用していること)

- ①障がいのある本人が運転している
- ②障がいのある人のために、生計を一にする人が運転している
- ③障がいのある人のみで構成される世帯の人を、日常的に介護する人が運転している

(3) 所有要件(次のいずれかの人が所有する車であること)

- ①障がいのある人
- ②障がいのある人(身体に障がいのある人は18歳未満に限る)と生計を一にする人

申請期間…納税通知書が届いてから【5月24日(水)】まで

受付窓口…税務課(支所・イルプラザ出張所では手続きできません)

手続きに必要なもの

- 減免申請書(窓口にあります)
- 納税通知書
- 自動車検査証
- 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳)
- 運転者の運転免許証
- 申請者(所有者)のマイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、または通知カード+顔写真つき身分証明書)

〈新たに申請する必要がある場合〉

- 軽自動車を乗り換えている場合
- 障がいのある人と運転者が異なる場合で、運転者に変更が生じた場合

上記以外の人は1回の申請で毎年継続して減免を受けられます。

〈減免を受けることができない場合〉

- 障がいのある人が死亡した場合
- 障害者手帳を返却した場合(障がい者でなくなった場合)
- 身体に障がいのある人が18歳に達した場合  
※同一生計者名義の軽自動車は減免できません。
- 障がい等級の変更により要件に該当しなくなった場合
- 減免対象の軽自動車が障がいのある人のために使用されなくなった場合
- 普通自動車などで減免を受けている場合  
※車の減免は1人につき1台です。
- 障がいのある人と減免対象となっている軽自動車の所有者との生計が一でなくなった場合

減免を受けている人で上記に該当する場合はご連絡ください。

問合せ●税務課(内線1127)

## お知らせ

## 特殊詐欺から大切な財産を守るため

## 対策機器の購入に「特殊詐欺対策機器設置補助金」をご活用ください

## 対策機器購入費用などの2分の1を補助します！

市内において、高齢者から現金やキャッシュカードをだまし取る特殊詐欺が多発する極めて深刻な状況が続いています。

特殊詐欺の被害を防ぐためには、「電話をつながない」「電話で話さない」ことが重要です。

岡谷市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売を防止するため、被害を受けやすい高齢者を対象に、対策機能の付いた専用機器(固定電話に接続する装置)設置費用の一部を助成します。大切な財産を守るため、ぜひご活用ください。

対象者…市内在住の満65歳以上の人で、本人や家族に市税の滞納がない人

補助額…特殊詐欺対策機器の購入および設置費用の2分の1以内で上限7,000円 ※1世帯1回限り

受付開始…5月8日(月)から随時

補助件数…15件

申込み…推奨機器「振込め詐欺見張隊 新117」を購入後、領収書を持参し、市民生活課に申請してください。

## ▶詐欺被害対策機器とは

固定電話に接続するタイプで、詐欺被害を防止するため次の機能を全て有する機器

- ①電話の着信時に警告音声を発する機能
- ②通話の内容を自動的に録音する機能
- ③被害を引き起こす可能性のある電話の着信を拒否できる機能

※電話機本体は対象となりません。



問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「働きやすい職場づくり応援補助金」  
をご利用ください

「岡谷市働きやすい職場づくり応援補助金」は、市内の事業者のみなさんが、女性や障がい者、高齢者、外国人など、多様な人材の活躍を後押しするため、職場環境の向上に取り組む際に要する費用の一部を助成します。ご利用ください。

対象…市内に事業所を置き、常時雇用する従業員が2名以上の中小企業者または個人事業主

補助対象事業	補助対象経費	補助額
社内研修 または外部研修	講師謝金、施設などの賃借料、委託費、研修参加費	補助対象経費の2分の1以内 (上限3万円)
就業規則などの変更、 労務管理または制度改革	社会保険労務士などへの相談委託費(顧問料除く)	
国、または長野県が実施する認証制度の申請	申請書類作成・提出等にかかる委託費	補助対象経費の2分の1以内 (上限15万円)
従業員専用設備の新設、 改修または増設工事	専用トイレ、休憩室、託児スペースなどの設置などにかかる費用	
従業員の身体機能の向上を図る器具などの導入	パワーアシストスーツなどの購入費	

※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご覧ください。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

再就職を考える女性を応援します！  
再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育てなどを機に離職し、ブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配。…そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられます。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。これから働きたいと思っている女性のみなさん、ぜひご参加ください！

★女性の再就職応援セミナー

少し未来の私らしい「家庭と仕事」のデザイン

日時…5月25日(木) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名

★ミニ就職説明会(申込み不要)

日時…6月8日(木) 午前10時～正午(入退場自由)

場所…テクノプラザおかや

- 参加無料 ●無料の託児もあります(要事前申込み)。
- どちらか一方のみの参加も可能です。

要  
申込み

募集

岡谷美術考古館に  
小作品を展示してみませんか？

岡谷美術考古館では、「ちいさくてもいいじゃないかーみんなのミニチュア作品展」を開催予定です。この展示会に展示する、みなさんが制作した小作品を募集します。

応募期間…9月1日(金)～10日(日)

展示会会期…10月26日(木)～12月24日(日)

出品規定…1人1点まで(本人が制作した作品のみ)

申込み…申込み用紙を美術考古館窓口に提出してください(郵送、メール添付も可。E-mail art@city.okaya.lg.jp)。用紙(募集チラシ)は美術考古館で受け取るか、ホームページからもダウンロードできます。

※詳しくは募集チラシをご覧ください。

岡谷美術考古館▶  
ホームページ



問合せ●市立岡谷美術考古館 ☎22-5854

お知らせ

「農業者年金」に加入しませんか

国民年金にプラスして老後の備えをより十分に。安心で有利な積立型の終身年金です。下記の条件を満たせば、農地を所有していなくても加入でき、途中の脱退・再加入も自由にできます。また、保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。

【加入条件】

- ①20歳以上60歳未満の人(国民年金の任意加入者に限り農業者年金の加入年齢が65歳まで引き上げられます。)
- ②年間60日以上農業に従事する人
- ③国民年金の1号被保険者(付加年金への加入要件あり)

【保険料】

月額2万円～6万7千円  
(千円単位で自由に選択でき、途中の変更も可能)。



問合せ●農業委員会事務局

(農林水産課内 内線1488・1489)

# 健康 ひと回メモ

No.547

## マスクは個人の考えで

このコロナ禍の約3年間、日本国中でマスクの装着をしてきました。初期にはマスクが市場から姿を消し、手に入れることが困難でした。飛行機内でマスクの装着を拒否して逮捕される事件も起こりました。

令和5年になり、ようやく新型コロナウイルス感染症が下火になり始め、日本政府もマスク着用の考え方の見直しを行い、3月13日からマスク着用の基本方針が変わりました。わかりにくいこともあるかと思いますが、改めてお知らせします。

マスクの着用は個人の判断が基本  
個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることが基本となりました。以後に述べる「着用が効果的な場面」「症状がある場合など」や、職場ごとに取り決めがある場合以外では着脱は自由で、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないように、個人の主体的な判断の尊重が求められています。  
着用が効果的な場面

医療機関受診時・訪問時、高齢者施設などへの訪問時、混雑した電車やバスに乘車するときなどはマスク装着が推奨されています。混雑していない新幹線や観光・貸し切りバス内など、ほとんどの人が着席している場合はマスク着脱が自由になりました。

また、感染拡大時に高齢者、基礎疾患のある人、妊婦など重症化リスクの高い人が、混雑した場所に行く際も自分を守るためマスクの着用が勧められます。

### 症状がある場合など

症状がある人、新型コロナウイルス感染症の検査が陽性の人、同居家族に陽性者がいる人は、周囲の人に感染を広げないため、外出を控えましょう。通院などやむを得ず外出をするときには、人混みは避け、マスクを着用しましょう。

### その他

学校などでは地域・校内の新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染状況などによっても変化しますが、マスクの着用を求めないことが基本となりました。たとえ流行時でも、児童生徒や保護者の主体的な判断が尊重されることになりました。

なお、感染が大きく拡大している場合には、一時的に場面に応じた適切なマスクの着用を広く呼びかけるなど、より強い感染対策が求められることがあります。

また、引き続き、「換気」、「3つの密の回避」、「人と人との距離の確保」、「手洗い等の手指衛生」などの基本的な感染対策を行いましょ。

(岡谷市医師会)

## 健康

### 5月31日は世界禁煙デー

### この機会に禁煙しませんか？《5月31日～6月6日は禁煙週間》

たばこに含まれる有害物質は、発がん性がある、血管を収縮させる、体を酸欠にすることから、がん、心臓病や高血圧など循環器の病気、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器の病気、胃腸の病気、皮膚の老化や歯周病を促進します。

また、喫煙者は、新型コロナウイルスに感染した際の重症化や死亡リスクが高いことが示されているのに加え、受動喫煙により周囲や家族の健康への影響も懸念されています。

#### 【受動喫煙にも配慮を！】

屋外や家庭など、喫煙が禁じられていない場所でタバコを吸うときも、まわりの人に煙を吸わせないように配慮をお願いします。



#### 一定の基準を満たす人は保険で禁煙治療が行えます！

健康保険を使った標準禁煙治療は3か月です。2020年から加熱式たばこも禁煙治療の対象として認められました。禁煙外来では、ニコチン依存度の判定やカウンセリングを行い、ニコチン依存度に応じて貼り薬や飲み薬などで禁煙治療をします。まずは、お気軽にご相談ください。

#### 岡谷市内の禁煙治療に保険が使える医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
岡谷市民病院	本町4-11-33	23-8000
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

令和5年3月現在：日本禁煙学会ホームページより



禁煙外来受診で  
Okaya Payポイント  
(1,000P)がもらえます！  
※ポイントについてのお問い合わせは健康推進課まで。

問合せ●健康推進課(内線1193)