

5/2～6/7 世界禁煙デー、禁煙週間

禁煙週間
のテーマ

受動喫煙のない社会を目指して

～私たちができることをみんなで考えよう～



喫煙は、がん・循環器疾患・呼吸器疾患・糖尿病・周産期の異常・歯周病等の原因になるといわれており、受動喫煙についても虚血性疾患・肺癌、乳幼児喘息・呼吸器感染症の悪化、乳幼児突然死症候群等の原因となります。

放っておくと怖い、
肺の生活習慣病

COPD (慢性閉塞性肺疾患)

COPD (慢性閉塞性肺疾患)とは、タバコなどが原因で肺の機能が徐々に低下する病気です。せき、たん、息切れに始まり、重症化すると日常生活を送るのも困難になります。COPDは、早期から適切な検査、治療を受けることにより進行を遅らせることが可能です。



★自己チェック COPD集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™) してみましょう!

COPD集団スクリーニング質問票 (COPD-PS™) は、広く一般人を対象として、COPDの可能性があるかどうかを調べられる質問票です。設問数が5問と少ないため、簡単に自己採点ができます。合計スコアが高いほどCOPDの可能性が高くなります。5つの設問それぞれで出た点数の合計が4点以上であれば、COPDの可能性があると考えられます。

◆健康やまぐちサポートステーションで簡単に自己チェックできます!

<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/copd/index.html>

やはり禁煙が
一番!!



**たばこについて正しい知識をもち、
受動喫煙防止や禁煙に努めましょう!**

特定健診 (特定健康診査) を受けましょう!

生活習慣病は、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。一年に一度特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。



◆ 山口県医務保険課 特定健診特設サイト

<https://kokuhotokuteikenshin-yamaguchi.com/>

5/10～5/16 看護週間

5月12日は「看護の日」です。今年はこの日を含む5月10日～16日が「看護週間」とされています。

山口県内の医療機関では、看護の魅力伝えるさまざまなイベントが開催されました。



◆ 厚生労働省 看護教育関連情報ポータルサイト

あなたの未来を応援 発見・看護!

https://www.mhlw.go.jp/kango_kyouiku/

*看護職を目指す方々に向けて、さまざまな情報を発信しています。

生活習慣を
一緒に改善して
いきましょう!

