



今月の
お知らせ

タバコラム

たばこ病 COPDを ご存じですか

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

●主な原因は「たばこの煙」

COPDは有害物質の吸入や大気汚染によって起こります。中でも原因のトップにあげられるのは「たばこの煙」です。日本ではCOPDの原因の90%以上が喫煙によるものといわれています。

●気管支に炎症を起こします

有害物質が長期にわたって肺を刺激すると、細い気管支が炎症を起こし(細気管支炎)、咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなります。

●肺に弾力がなくなります

有害物質が肺胞にまでおよんで炎症を起こすと、肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり(肺気腫)、空気をうまく吐き出せなくなります。

COPDは細気管支炎や肺気腫によって、肺の空気がうまく吐き出せなくなり、その結果酸素不足を起こし、息切れを起こします。



●COPD 早期発見チェック表

以下の設問で、ご自身に最も当てはまる回答の点数を書き込んでください。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ので、早めに医療機関を受診しましょう。

過去4週間にどのくらい頻繁に息切れを感じましたか。	点数
1 まったく感じない(0点)・数回感じた(0点)・時々感じた(1点)・ほとんどいつも感じた(2点)・ずっと感じた(2点)	点
2 咳をしたとき、粘液や痰が出たことが、これまでにありますか。	点
3 一度もない(0点)・たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ(0点)・1カ月のうち数回(1点)・1週間のうちほぼ毎日(1点)・毎日(2点)	点
4 過去12カ月で、呼吸に問題があるため以前に比べて活動しなくなった。	点
5 そう思わない(0点)・何ともいえない(0点)・そう思う(1点)・とてもそう思う(2点)	点
6 これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか。	点
7 いいえ(0点)・はい(2点)・わからない(0点)	点
8 年齢はおいくつですか。	点
9 35~49歳(0点)・50~59歳(1点)・60歳以上(2点)	点
合計	点

元気がみつかる場所 「ほろカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日時	2月14日(木) 14:00~16:00
場所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ほらん亭」
テーマ	「あなたの歯みがき圧、大丈夫？ ~今日からできるブラッシングのお話し~」 ※歯みがき圧の測定ができます。 普段使っている歯ブラシを1本お持ちください。

不妊治療費の 助成を行っています



市民健康ガイド

市では、不妊治療を受けているご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、治療に要した本人負担額の一部助成を行っています。(申請窓口:健康づくり推進係)

一般不妊治療費助成

1 対象となる方 *右記のすべてに該当する方。	○法律上の夫婦である方。 ○申請日において夫婦のいずれかが1年以上赤平市に住民登録を有する方。 ○医療保険に加入している方。 ○ほかの市町村で同一の治療に関して給付を受けていない方。
2 助成内容	○保険適応の不妊治療、検査などの自己負担分。 ○保険適応外の不妊治療(体外受精・顕微授精は除く)の自己負担分。 ○申請に関する証明のため医療機関などが発行する文書料。 *4月1日以降に受けた検査、治療が対象です。
3 助成額	○治療に要した自己負担の合計額。 1年度(毎年4月1日から翌年3月31日まで)につき5万円(上限)。
4 助成期間	○一般不妊治療を始めた月の属する年度から連続する5年度までが限度。 ただし、妻の年齢が43歳となる日の属する年度の3月31日まで。
5 申請期間	○原則1年度内に受けた治療をまとめ、治療を受けた日の属する年度内に申請。 ただし、2月と3月の治療分は4月末日まで受け付け。
6 必要書類	○赤平市一般不妊治療費助成事業申請書 ○検査、治療及び調剤に係る領収書 ○一般不妊治療医療機関受診等証明書 ○印鑑と対象夫婦いずれかの口座 ○住民票謄本(発行日から3カ月以内) ○戸籍謄本(発行日から3カ月以内。ただし、住民票謄本によって戸籍上の夫婦であることが証明される場合は不要。)

特定不妊治療費助成

1 対象となる方 *右記のすべてに該当する方。	○北海道特定不妊治療費助成事業(以下、「道事業」)の助成決定を受けている方。 ○申請日において夫婦のいずれかが1年以上赤平市に住民登録を有する方。 ○ほかの市町村で同一の治療に関して給付を受けていない方。
2 助成内容	○体外受精、顕微授精(道事業の対象となる治療)
3 助成額	○道事業での助成金額を控除した後の自己負担額。 採卵を伴う治療 … 1回につき15万円(上限) 採卵を伴わない治療など … 1回につき7万5,000円(上限) ○男性不妊治療 … 上記のほか1回の男性不妊治療につき15万円(上限)
4 助成期間	○道事業と同じ。
5 申請期間	○北海道の助成決定後、治療を終了した日の属する年度内に申請。 ただし、2月と3月の治療分は4月末日まで受け付け。
6 必要書類	○赤平市特定不妊治療費助成事業申請書 ○印鑑と対象夫婦いずれかの口座 ○道事業の助成決定の指令書の写し ○道事業の申請時に提出した特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し ○道事業の申請時に提出した治療及び調剤に係る領収書の写し ○道事業の申請時に提出した住民票と戸籍謄本の写し

※北海道特定不妊治療費助成事業の詳細は北海道のホームページをご覧ください。