

## Dr.尾崎と考える 広野町の健康づくり ⑥

広野町健康づくりアドバイザー 鳥取大学医学部 尾崎 米厚 先生



町では平成30年度に「第二次広野町健康づくり計画」を策定します。  
健康についてみなさんで考え、日本一元気な町を目指しましょう。

### 喫煙と飲酒について

広野町の健康課題である、循環器疾患（脳卒中や心臓病）の危険因子の1つになるのが喫煙である。飲酒も量が多いと血圧をあげたり、出血傾向を強くするので、脳血管疾患（とくに脳出血）になりやすくなる。なお、多量飲酒でも心筋梗塞のリスクはあげないといわれている。

### 喫煙率

2007年の調査では、喫煙率は30.4%（男性49.1%、女性13.7%）であったが、2017年では、20.5%（男性33.6%、女性8.2%）と減少した。2016年の国民健康栄養調査の結果をみると喫煙率（毎日喫煙＋時々喫煙）は、18.3%（男性30.2%、女性8.2%）であるので、ほぼ全国並みか男性が少し高い状況である。喫煙率は、全国でも男性では喫煙率が減少傾向にあるので、広野町に限ったことではないが、将来の喫煙に関連した健康問題が減ることが予想され、良い傾向である。また、岩手県および宮城県の沿岸部では、東日本大震災後喫煙率が上昇したという報告もあるので、上昇が認められなかったことは、良いことである。

### 飲酒率

1日3合以上お酒を飲む人の割合は、2007年では、6.4%（男性12.6%、女性1.0%）であったのが、2017年では、6.2%（男性12.4%、女性0.4%）であり、増減はなかった。国民健康栄養調査では、同じ基準ではないが、男性で1日アルコール量が40g以上の人14.6%、女性は1日20g以上の人9.1%と報告されている。40gは、2合位なので、広野町の男性の飲酒量は全国平均より多い可能性がある。

## 医療機関ほか診療日時状況（平成30年8月29日現在）

### ●高野病院

☎0240-27-2901  
月曜日 9:00～12:00  
火曜日 9:00～12:00  
水曜日 9:00～12:00  
木曜日 9:00～12:00  
金曜日 9:00～12:00  
土曜日 9:00～12:00

### ●新妻歯科医院

☎0240-27-4020  
火曜日 9:30～12:30  
13:30～18:00  
木曜日 9:30～12:30  
13:30～18:00

### ●馬場医院

☎0240-27-2231  
月曜日 8:00～12:00  
14:00～18:00  
火曜日 8:00～12:00  
14:00～18:00  
水曜日 8:00～12:00  
14:00～18:00  
木曜日 8:00～12:00  
14:00～18:00  
金曜日 8:00～12:00  
14:00～18:00  
土曜日 8:00～12:00

### ●広野薬局

☎0240-27-2265  
月曜日 8:30～18:00  
火曜日 8:30～18:00  
水曜日 8:30～18:00  
木曜日 8:30～18:00  
金曜日 8:30～18:00  
土曜日 8:30～12:00

### ●花ぶさ苑

☎0240-27-1755  
面会時間 8:30～17:00

## 「うつ病家族教室」について

うつ病と診断され、治療中の方がいらっしゃるご家族の方を対象に、相談会を開催します。病気や関わり方など、一緒に学んでみませんか。また、思うようにならないつらさ、焦りなど、ひとりで悩まずに相談してみてください。相談内容は、秘密厳守されます。

日時：10月10日（水）午後1時30分～午後3時  
講話「家族の接し方」  
12月18日（火）午後1時30分～午後3時  
講話「うつ病の理解と治療」

対象：うつ病を抱える患者家族

参加費：無料

☎ 福島県相双保健福祉事務所 ☎0244-26-1132

## 「心の相談会」について

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。

日時：9月20日（木）、10月4日（木）午前10時～正午

場所：保健センター

自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

事前に予約が必要となります。

2日前までに、保健センターへご連絡ください。

☎ 広野町保健センター ☎0240-27-3040



## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆様を対象に内部被ばく検査を下記のとおり実施しております。検査を希望される場合は申請が必要になりますので、保健センターへお申込みください。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	備考
保 健 セ ン タ ー	午前9時～正午	○	○	○	○	○	予 <sub>2</sub>	○：実施 －：未実施 予 <sub>1</sub> ：前日（月曜日）までに予約が必要 予 <sub>2</sub> ：第2・4土曜のみ実施。前々日（木曜日）までに予約が必要 ※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。
	午後1時～午後5時	○	○	○	○	○	－	
	午後5時～午後6時30分	－	予 <sub>1</sub>	－	－	－	－	

※事業などの都合で実施できない時間帯がありますので事前にご確認ください。

☎ 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 休日など診療医療機関のお知らせ

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

月 日	曜日	医療機関	診療時間
9月29日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
9月30日	日	馬場医院	9:00～15:00
10月6日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
10月7日	日	高野病院	9:00～15:00
10月8日	月	高野病院	9:00～15:00
10月13日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
10月14日	日	馬場医院	9:00～15:00
10月20日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00

月 日	曜日	医療機関	診療時間
10月21日	日	高野病院	9:00～15:00
10月27日	土	高野病院 馬場医院	9:00～16:00 8:00～12:00
10月28日	日	馬場医院	9:00～15:00

### 【医療機関連絡先】

・高野病院 広野町大字下北迫字東町214  
☎0240-27-2901  
・馬場医院 広野町大字下浅見川字広長100-6  
☎0240-27-2231