

## 医療費についての お知らせ

国民健康保険(国保)では、被保険者の皆さんの受診状況をまとめた「医療費についてのお知らせ」を4カ月に1回送付しています。

- このお知らせは、
- ・受診月・医療機関名・受診日数などの受診状況に誤りがないかの確認
  - ・国保制度における医療費負担の仕組みなどについて皆さんの理解を深める
  - ・確定申告の医療費控除に利用いただく
- ことを主な目的として発送しています。

国保は、皆さんの支え合いで成り立っている制度です。このお知らせを自身・家族の健康を振り返る機会としていただき、国保事業の安定的な運営に協力ください。

※この「医療費についてのお知らせ」は再発行ができません。

## 「なくそう!望まない 受動喫煙!」

改正健康増進法が、令和2年4月1日(水)から全面施行されます。

### 改正のポイント

- ①飲食店や事業所など多数の人が利用する施設が、原則屋内禁煙になります。2人以上の人が利用する施設(体育館、集会場、美容院など)も対象。
- ②屋内で喫煙する場合は、喫煙専用室、加熱式たばこ専用室の設置が必要になります。
- ③喫煙室には標識の掲示が義務付けられます。
- ④20歳未満の人は、従業員も含め喫煙専用室などへの立ち入りが禁止されます。



## 受動喫煙とは?

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。副流煙に含まれている「ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は主流煙より多いといわれ、副流煙を自分の意思と関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙にさらされると、がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患などの様々な病気のリスクが高くなり、さらには妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

## 加熱式タバコにも注意!

加熱式タバコからも煙が出ています。加熱式タバコにも従来のタバコと同レベルのニコチンや有害物質が含まれているため、受動喫煙が生じます。

喫煙者には、屋外などで喫煙する際、受動喫煙を生じさせないように周囲の状況に配慮することが義務付けられています。

## 生活習慣病を 予防しよう!

毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です。生活習慣病予防に対する意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指して定められたものです。健康スローガンは「一無二少三多(無煙・禁煙、小食、少酒、多動、多休、多接)」です。

今年が多動(元気に動いて健康づくり)にフォーカスし、「多動で生活習慣病・がん予防」がテーマです。身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。皆さんは1日どのくらい歩いていますか?鳥取県は車社会で歩数の平均が全国ワースト5と歩かない県です。

「二本の足は二人の医者!」まずは歩くことから始めましょう。

