

防ごう

は、標識を設置していますので、路上喫煙をしないようにしましょう。

【たばこを吸わない人へ】

たばこの煙の少ない環境を積極的に選んでいきましょう。例えば、禁煙・分煙をしている飲食店を紹介する口コミサイト「禁煙スタイル」を利用することで、たばこの煙が少ない店を事前に知ることができます。

禁煙を考えている人へ

「禁煙したいと思ってもなかなか上手くいかない」。それは、いわゆるニコチン中毒といわれる、体がニコチン依存に陥っている状態かもしれません。また、喫煙が習慣化し、心理的にたばこに依存していることも禁煙できない原因の一つと言われ



ています。

この依存状態から抜け出すには、自分一人では難しい場合もありますので、医療機関での禁煙治療を受けることをお勧めします。禁煙補助薬を利用すると、禁煙成功率が約2倍高まるだけでなく、「たばこが吸いたい」「イライラして落ち着かない」などの禁煙に伴う離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙できます。

また、平成18年4月から、右にある4つの条件を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。「楽に」「確実に」禁煙を成功させるためにも医療機関を受診してみたいかがですか。

◆市内で禁煙治療が受けられる医療機関は

市内には、禁煙治療や禁煙相談を行っている医療機関がたくさんあります。医療機関の一覧はインターネットで「八千代市 禁煙支援」と検索するか、右のQRコードで確認できます。禁煙に関するお問い合わせ・ご相談は、健康づくり課 483-4646へ



▲QRコード

八千代市 禁煙支援

禁煙をして健康的な生活を取り戻そう

「長年たばこを吸ってきて肺は真っ黒だろう

◆治療に健康保険が適用される条件

次のすべての項目を満たせば健康保険適用で治療が受けられます

1. ニコチン依存についてのスクリーニングテストの結果が5点以上で、ニコチン依存症と診断されること
2. プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
 $\square = \square \text{本} \times \square \text{年}$
3. 直ちに禁煙することを希望していること
4. 禁煙治療について説明を受け、禁煙治療を受けることを文書で同意していること

から、今さら禁煙しても無駄だ」などと考えていませんか。実は禁煙は、始めると短期間で効果を実感できます。禁煙の効果としては、次のようなものがあります。

◆禁煙の効果

12時間後	血液中の一酸化炭素が正常になる
2～3週間後	心機能が改善する／肺機能が回復する
1～9か月後	咳・息切れ・疲れやすさが改善される
1年後	上昇していた心臓疾患のリスクが、半減する
10年後	肺がんの死亡率が、喫煙者の半分になる

他にも禁煙に成功した人の多くが「食べものをおいしく感じるようになった」「口臭が減った」「吸う場所を探すストレスから解放された」などの効果を実感しています。

禁煙に遅すぎるといえることはありません。あなたや周囲の人の健康を守るため、始めの一步を踏み出してみませんか。



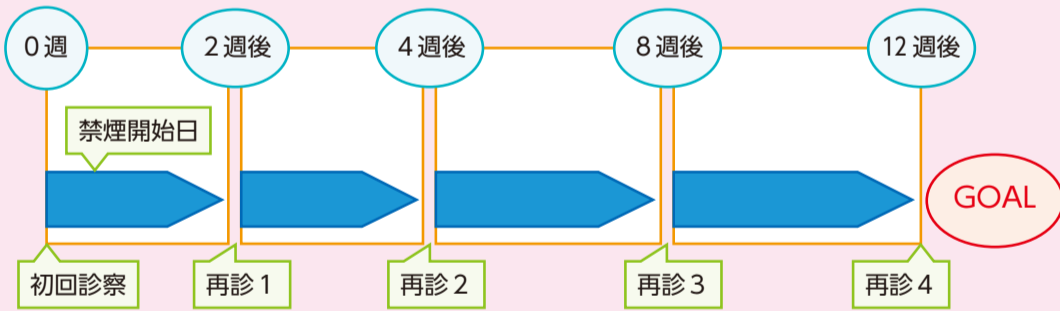
禁煙治療の流れと費用

禁煙治療は、はじめに喫煙状況などから健康保険で治療が受けられるかをチェックする「治療前の問診・診察」を受け、その後12週間で5回の診察を受けます。診察では、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定し、禁煙補助薬の処方(貼り薬や飲み薬)を受けます。禁煙実行、継続に向けてのアドバイスを医師から受けることもできるので、安心して禁煙に臨めます。

また、「費用が高いだろう」と誤解されてい

ますが、保険診療が適用された場合、同期間にかかるたばこ代よりも安く治療を受けることができます。

例えば、禁煙治療で使われる、チャンピックス(飲み薬)や、ニコチンパッチ(貼り薬)は、12週間で1万3,000円～2万円程度かかりますが、1日1箱たばこを吸う人は同じ期間で3万3,600円(1箱400円で計算)となり、禁煙治療の方が安くなる計算になります。



お問い合わせは
健康づくり課
483-4646へ

募集
市民参加型の農業を取り入れたい農家
次の①～⑥のような市民参加型の農業を取り入れたいと考えている農家を募集します。①農家の畑やハウスでイチゴ、トマトやキュウ

募集
体験農園の参加者
圃場作りを学び、農園で指定された野菜を栽培します。種や苗、肥料は農園で用意するので、初心者でも気軽に参加できます。
▼期間 4月～28年2月 ▼場所 やちよ農業交流センター付近の農場 ▼募集区画 先着30区画 ▼費用 1区画(約30平方メートル)4万円 ▼申し込み 3月31日(火)までに参加費を添えて、やちよ農業交流センター(406)4778へ。第2月曜日(休館)農政課

ほたるの里の活動に参加してみませんか
ホテルや水辺の生き物が住める環境を作るため、ほたるの里の整備を行います。飲み物、軍手を持参し、汚れてもよい服装や靴でご参加ください。
▼日時 3月7日(土)午前10時～正午 ▼申し込み 当日直接、ほたるの里に集合 (環境政策室)

■八千代台文化センター発(八千代緑が丘駅付近経由)

	1便	2便	3便
八千代台文化センター発	8時30分	10時55分	13時20分
八千代緑が丘駅付近 発	8時50分	11時15分	13時40分
市営霊園 着	9時15分	11時40分	14時05分
市営霊園 発	10時00分	12時25分	14時50分
八千代緑が丘駅付近 着	10時20分	12時45分	15時10分
八千代台文化センター着	10時40分	13時05分	15時30分

■勝田台駅北口発(八千代中央駅付近、米本団地入口経由)

	1便	2便	3便
勝田台駅北口 発	8時55分	11時25分	13時55分
八千代中央駅付近 発	9時10分	11時40分	14時10分
米本団地入口 発	9時25分	11時55分	14時25分
市営霊園 着	9時40分	12時10分	14時40分
市営霊園 発	10時25分	12時55分	15時25分
米本団地入口 着	10時40分	13時10分	15時40分
八千代中央駅付近 着	10時55分	13時25分	15時55分
勝田台駅北口 着	11時10分	13時40分	16時10分

お彼岸に市営霊園行き臨時バスを運行します
3月21日(祝)と22日(日)の2日間、市営霊園行きの臨時バスを運行します。経路は左表のとおり。バス停は、ふれあいプラザ無料送迎バスのバス停を使用します。時刻表は、健康福祉課、市営霊園、支所・連絡所で配布。市ホームページからダウンロードもできます。※市営霊園の開園時間は午前8時30分から午後4時30分までです (健康福祉課)