

健康里から づくりの

すこやかくらぶ (ミニデイサービス) のご案内

町では高齢者の外出支援・閉じこもり予防を目的としてミニデイサービスを実施しています。元気に暮らし続けていけるよう他者との交流や運動の機会を持ち、介護予防や楽しみにつなげてみませんか。



《日時》

8月～3月(毎週水曜日実施)
9:30～11:30 または
13:30～15:30

※自宅周辺まで送迎可能

《場所》

竜神苑 多目的ホール

《対象》

75歳以上の方で外出機会が少なく、閉じこもりがちで介護認定を受けていない方

《内容》

イスに座って行う運動、レクリエーション

《定員》 25名

《申込期限》 6月30日(木)

※定員になり次第締め切り

問い合わせ・申し込み
保健福祉総合センター内
地域包括支援センター
☎80-3155

医療の窓

厚生労働省の平成26年の国民健康・栄養調査の結果によると、喫煙率は、男性32%、女性9%、全体では20%と、ここ数年あまり変わっていません。習慣的に喫煙している人の中で禁煙したいと思っている人の割合は、男性27%、女性38%と、これも変わっています。国民健康づくり運動である健康日本21では喫煙率減少を目指してきましたが、なかなか進んでいません。

禁煙治療について



国保東庄病院
たかいし よしのり
高石 佳則 院長

これまでこの「医療の窓」で、禁煙について何回か説明してきました。東庄病院では、健康保険を使って禁煙治療が受けられますが、保険診療を受けられるためには、いくつかきまりがあります。以前に禁煙治療を受けたことがある人が再度喫煙をしてしまった場合、1年間経たないと、再治療は受けられません。これまでは、1日の喫煙本数に、喫

煙年数をかけて、その数が200以上でないと保険は使えません。今回、35歳未満の人についてはその制限がなくなりました。禁煙治療を受けられるチャンスが広がったのです。また、ニコチン依存症の診断を受けることが必要です。そのためのチェックリストがあります。1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなる場合があります。4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがあります。

たか(イライラ、眠気、頭痛、落ち着かないなど)。5. 上記の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありますか。など10の質問からなっています。詳しくは外来でご説明しますが、禁煙をしたいと思っている方であれば、ほとんどの方が保険診療で禁煙治療が受けられると思います。

高血圧症、糖尿病で通院している方にとって禁煙は大切な治療のひとつになります。外来の看護師に禁煙したいと言ってくだされば、チェックリストなどをお渡ししますので、待ち時間の間にご覧ください。

問い合わせ
東庄病院 ☎86-1177



内科	月～金曜日の午前および 第1・第3土曜日の午前
整形外科	毎週火曜日の午前

(受付時間は午前11時まで)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください。☎86-1177