

5月31日は世界禁煙デー

5月31日から6月6日までは「禁煙週間」

たばこは喫煙者だけでなく、周りの方や大切な家族の健康にも悪い影響を及ぼします。

たばこをやめてみませんか？

たばこに含まれるニコチンは「依存性」が高いため、なかなかやめることができません。禁煙に失敗しても自分を責めずに、「やめよう」と思った時にチャレンジすることが大切です。『たばこをやめたい』という気持ちがあればいつか必ず禁煙できます。

自分の意思だけで禁煙するのが難しい場合、条件を満たせば保険が適用され、医療機関のサポートを受けながら禁煙治療をすることも出来ます。

①禁煙に向けての準備！

- ・禁煙の動機を明確にしましょう
- ・禁煙開始日を決めましょう（家族や友人に禁煙宣言するのも効果的です）
- ・たばこが吸いたくなった時の対処法を考えておきましょう

②いざ、禁煙スタート!!

禁煙すると、イライラする、だるくなる、眠くなる、頭痛等さまざまな離脱症状が現れます。離脱症状は2〜3日以内がピークとなり、1週間以内に消失します。吸いたい気持ちをいかにコントロールできるかが禁煙成功のポイントです。

③たばこが吸いたくなったら…

- ・水を飲む、ガムを噛む、深呼吸、軽い運動等の気分転換
- ・灰皿やライター等を目の届くところに置かない
- ・飲み会等、たばこが吸いたくなる場所を避ける
- ・自分へのご褒美を考える（浮いたお金で旅行等）

禁煙さわやか施設をご存知ですか？

町では受動喫煙防止対策に取り組む施設等を「上三川町禁煙さわやか施設」として登録し、ホームページ等で公表することにより、受動喫煙による健康被害を防止する取り組みをしています。登録施設を募集していますので、興味がある施設はぜひお問い合わせください。



▼問い合わせ先

健康課 成人健康係
☎(56)91333

人間ドックの費用を一部助成します

国民健康保険では、加入者の健康保持と病気予防のために人間ドック費用の一部助成を行っています。

助成対象者	●上三川町国民健康保険被保険者で満30歳以上である方 ●国民健康保険税に滞納がない世帯の方 ●特定健診（町が実施する健康診査）を受けていない方 ※同一年度内に人間ドックか脳ドックのどちらか1つを助成しますので選んで受診してください。
健診機関	●石橋総合病院 ●自治医科大学健診センター ●栃木県済生会宇都宮病院健診センター ●宇都宮記念病院総合健診センター ●佐々木記念クリニック ほか人間ドック実施健診機関
コースと助成金額	★1日コース → 28,000円以内 ★1泊2日コース → 43,000円以内 ※助成金額は、健診費用から消費税相当額を控除した額（1,000円未満切捨て）の上記助成金額を限度に助成します。

申込方法…事前に健診機関へ健診日を予約し、健診を受ける1週間前までに保険証と印かんを持って、保険課国保年金係までお越しください。

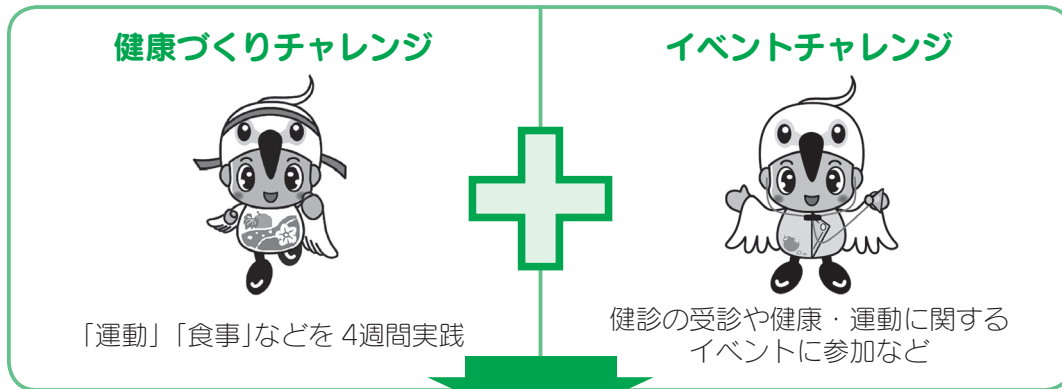
※後期高齢者医療制度(満75歳以上)に加入している方も人間ドックの費用を助成します。コース、助成金額は国民健康保険の方と同じです。ただし、後期高齢者医療の保険料に滞納がなく、特定健診を受けていない方が対象となります。

▶問い合わせ先＝保険課 国保年金係 ☎(56)9134

健康マイレージが始まります!!

町民の皆様の健康づくりに対する意識や取り組む意欲を高めることを目的に、今年度も健康マイレージ事業を実施します。事前の申込みは不要です。今日から、チャレンジしましょう。

健康マイレージとは？



参加記念品等がもらえます!!

ペリーカード加盟
全店共通お買い物
券1,000円分



A～Cの中から希望するものが
1つもらえます。

- A：デマンド交通「かみたん号」
利用券600円分
- B：いきいきプラザ施設利用券
570円分
- C：クオ・カード500円分



さらに当たる!

参加者の中から抽選
で町の特産品が当たり
ます。
※詳しい内容は広報な
どでお知らせします。

- ▶対象者＝町に住民登録している20歳以上(平成30年3月31日時点)の方
※過去に健康マイレージに参加した方も対象になります。
 - ▶実施期間＝平成29年5月1日～平成30年2月28日
 - ▶申請期限＝平成30年2月28日
 - ▶申請方法＝本人または同世帯の家族の方が健康課成人健康係にチャレンジシートを持参してください。記念品の交付は年度内1人につき1回です。郵送やFAXでの申請は受付できません。
- ※健康マイレージの詳しい内容は、「チャレンジシート」をご覧ください。「チャレンジシート」は今月号の広報と一緒に配布するほか、公共施設にも設置してあります。また、ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133

夜間休日急患診療所・休日急患歯科診療所

- 受付は、原則終了時間の15分前までにお済ませください。
- 健康保険証や受給者証を忘れずにお持ちください。
- 夜間休日急患診療所は内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。

夜間休日急患診療所 ☎0285-39-8880

診療日	診療科目	診療時間(昼間)	診療時間(夜間)
月～土曜日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後7時～午後10時
休日	内科・小児科	午前10時～正午 午後1時～午後5時	午後6時～午後9時

休日急患歯科診療所 ☎0285-39-8881

診療日	診療時間
休日	午前10時～正午 午後1時～午後4時

※休日：日曜・祝日・振替休日・年末年始(12月31日～1月3日)

場所＝小山市神鳥谷2251-7(小山市健康医療介護総合支援センター内)

