

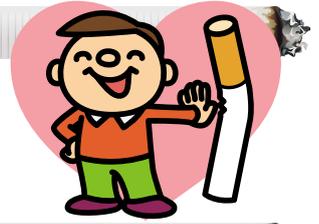
健康保険で禁煙を始めてみませんか？

たばこから自由になれる 町立別海病院禁煙外来の紹介

健康保険等の禁煙治療の対象患者が拡大

平成28年4月から、34才以下で喫煙者の方は喫煙本数、年齢を問わず健康保険等での禁煙治療が可能になりました。

※35才以上の方は、これまでどおり「1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上」が条件となります。



当院での禁煙成功者の声

- せきや息苦しさが改善されました。食べ物の味も違います。(50代男性)
- まず禁煙外来を試してほしいです。お勧めします。(40代男性)
- 改めてたばこの怖さを知り、頑張ることができました。家族も喜んでくれています。(60代女性)
- 空気のおいしい別海町に住みながら、お金を払って有害物質を吸い込むことはないことに気が付きました。(50代男性)

店も駅も空港も禁煙化が進むの世の中、喫煙者の方は肩身の狭い思いをされていることでしょうか。喫煙者の方は「できることなら禁煙したい」と一度は禁煙を考えたことがあるのではないのでしょうか。あるいは禁煙に挑戦して、失敗されたことがあるのではないのでしょうか。

たばこがやめられないというのは「ニコチン依存症」という治療が必要な病気のひとつです。自身の意思だけでは、なかなか治せるものではありません。そこで、医師の指導の下で禁煙治療を始めてみませんか。

禁煙の方法には、いろいろな方法がありますが、自己流の禁煙では9割の方が失敗するという厳しい現実があります。病院での禁煙治療では、禁煙を補助してくれる飲み薬を処方します。本院では、1年間で14名の方が禁煙に挑戦され、10名の方(平成29年度実績)が禁煙に成功しました。成功率としては決して高くないかもしれませんが、自己流の禁煙に比べれば格段に成功率が高い方法です。自分一人でつらい思いをしながら禁煙に挑戦するよりも、適切な知識を得て、医師の指導の下で挑戦することが、禁煙成功につながるものと考えます。

「たばこを吸っている
親戚が病気になった」
「たばこの値上がり
正直苦しい」
「最近、体力の衰えを感じる」

禁煙外来を訪れる方の理由はそれぞれですが、病院での禁煙に興味を持たれた方は、平日午前中の内科外来でご相談いただくか、病院へ「禁煙外来のことで…」と気軽にお電話ください。

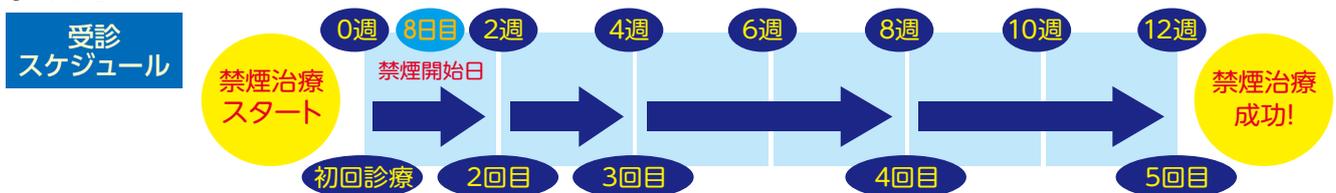


スケジュール・費用について

禁煙外来は、毎週水曜日の午前中に診察を行っており、完全予約制となっています。スケジュールは下記のとおりで、全5回の診察を行います。

保険適応であれば、初回診察から終了までの診察料とお薬の合計は約19,000円程度となります。保険適応になるかどうかは、簡単な目安がありますので、受診に関するお問い合わせをいただいた際に説明いたします。

予約状況によっては、診察開始日まで数週間から数カ月お待ちいただくこともありますので、あらかじめご了承ください。



禁煙外来についてのお問い合わせ

お電話の方は75-2311(代表)までお問い合わせください。

お問い合わせいただきましたら、後ほど禁煙外来スタッフが折り返し連絡します。病院にお越しの方は、内科スタッフまでお尋ねください。詳しいパンフレットなどをご説明いたします。

1日の喫煙本数〇〇本×喫煙年数〇〇年=200を超えるという方、まずはご相談を!

町の保健室

子宮頸がん・乳がん 個別検診のお知らせ

長寿命化が進む日本では今、2人に1人が「がん」にかかる時代です。早期発見、早期治療で90%以上は治ります。

本町では通常の検診料金が10,000円程度のところ、下記の料金の受診できるよう助成しています。また、クーポン券対象者は**無料**で受診できます。(対象者には平成30年5月に通知済です。)

2月28日(木)で受診券の有効期限が終了しますので、お早めにお申し込みをお願いします。

検診項目	内 容	対象の方	料 金
子宮頸がん検診	内診、子宮の入り口の表面から細胞をとります	20歳以上(平成11年3月31日以前生まれ)で平成29年4月1日以降未受診の方	20~69歳 1,000円 70歳以上 500円
乳がん検診	乳房をはさんで平らにしてレントゲン撮影をします	40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)で平成29年4月1日以降未受診の方	40~49歳 1,600円 50~69歳 1,300円 70歳以上 650円

※検診を受診する際に受診券が必要となります。検診を希望される方は保健センターへお申し込みください。

※クーポン券対象者 子宮頸がん検診 平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれの方
乳がん検診 昭和52年4月2日から平成53年4月1日生まれの方

■受けられる医療機関

検診名	町立別海病院		釧路孝仁会記念病院 (釧路市愛国)		古野医院 (中標津町)
	子宮頸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
検診日 受付時間	月~金 8:15~11:00 月、木 12:30~15:00	予約時に病院へ ご確認ください	月 9:30~14:00	月~金 9:30~15:00	月、火、木~日 (水、祝日は休診) 10:00~13:00 15:00~17:00

申込み・問合せ 別海町民保健センター

TEL75-0359 FAX75-0337 Eメールhoken@betsukai.jp

母子健康センター からのお知らせ



インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

時間 午前10時から午前11時30分頃

対象 1歳未満のお子さん

料金 町内に住所のある方 1,000円
1回 その他の方 2,000円

申込締切
2月15日

3月コース

全4回

3月7日(休)
3月14日(休)
3月22日(金)
3月28日(休)

問合せ/母子健康センター TEL 75-2262 FAX 75-0337

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定した方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードを、お持ちでない方は通知カードと運転免許証の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点は、お問い合わせください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんの事など困ったときは、いつでもご利用ください。

