

# 町選挙管理委員会委員及び補充員が改選されました

問 選挙管理委員会事務局 ☎62-9403

任期満了に伴い町選挙管理委員会委員と補充員が改選され、4月1日から新体制でスタートしました。委員・補充員ともに定数は4名で、任期は4年間です。

## 【選挙管理委員会委員】

委員長  
平出善一（葛窪）



委員長職務代理  
牛山悦雄（立沢）



委員  
五味 滋（富里）



委員  
名取泰昭（原の茶屋）



## 【補充員】

両角京子（富士見）

小林嘉雄（上蔦木）

五味 稔（乙事）

河東佳余子（小六）

# 健康ふじみ通信 ～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 「タバコ 編」

5月31日は“世界禁煙デー”です。

毎年5月31日～6月6日の1週間を禁煙週間とし、禁煙と受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行う週間となっています。煙たい話題ですが、たばこについて改めて考えてみる、または、禁煙のきっかけとしてみてはどうでしょうか。

### ◆禁煙という選択

昨年の広報8月号では、「TDSニコチン依存度テスト」を紹介しました。ニコチンに依存性があり、やめたくてもやめられない原因であることが分かりました。このテストは、保険適応で治療を始めるにあたって必要なテストになります。

そこで、今回は健康保険適応で禁煙治療を受けるための条件を確認してみましょう。

- 条件① 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件② ニコチン依存度の診断テストの結果が5点以上である
- 条件③ 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件④ 1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である

例)1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間＝600と計算  
禁煙支援マニュアル（第二版）より



### ◆禁煙に成功しやすい方法とは？

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や喫煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなると言われています。また、保険適応で禁煙治療を利用すると、より少ない自己負担金で医師・看護師などの協力を得て、禁煙治療ができます。

上記の条件に1つでも該当しなかった場合は保険適応ではありませんが、自由診療での治療は受けることができます。お気軽にご相談ください。