

Spalte des Doktors 医師のコラム

禁煙プログラム

近頃は、喫煙者にとって喫煙場所の縮小や分煙、煙草の値上げ等で過剰に世の中になつてきたと思います。

長期間の喫煙は肺癌や慢性閉塞性肺疾患のリスクを高める原因となります。この疾患は煙草煙の有害物質が肺に慢性的に炎症を起すこと、次第に咳・痰・呼吸困難へと進行していくものです。そして将来的には日常に酸素が必要となる可能性のある病気です。また、受動喫煙により大切な家族をも巻き込むことになるのです。

何度も禁煙を試みただけで、残念ながら挫折を繰り返した方もいらっしゃるでしょう。喫煙習慣の本質はニコチン依存症であり、本人の意志だけでは長期間の禁煙はできないのが現実です。

欧米ではニコチン依存症を「再発しやすいが、繰り返し治療することにより完治しうる慢性疾患」と捉えられています。我が国でもこのニコチン依存症の禁煙治療は、既に保険適用となつているため、禁煙しやすくなったと言えるかもしれません。

まず、禁煙外来を行っている医療機関を受診します。受診回数は全部で5回。初診の他、2週間おきに2回、その後は4週間おきに2回受診します。

ここでは、①診察、②呼吸一酸化炭素濃度の測定、③禁煙実行、④禁煙補助薬の処方が行われます。

禁煙の薬はニコチンパッチ、ニコチンガムといったニコチンを体内に吸収させ、徐々に減量させる方法と、ニコチンを含まない内服薬を使う方法がありますが、現在は後者の方が主流です。費用はこの場合、薬局でかかる分も含めて約2万円です。最近、電子煙草が出回っていますが、タールはゼロでもニコチンは含まれているものもあり、このニコチンが血管を収縮させ心疾患や脳卒中を引き起す一因となります。

やはり煙草は百害あって一利なしですね。ぜひ禁煙される事をお勧めします。

引用 禁煙治療のための標準手順書第六版

大谷クリニック
住所 菅谷467-1-1
電話 061-12020
診療科目 内科、整形外科
診療時間 月、水、金曜日
9時～12時、15時～18時
火、土曜日 9時～12時
休診日 日曜日、祝日

町民課 平成31年度市町村交通災害共済の受け付けを開始しています

この共済は、皆さんが会費を出し合い、交通事故により負傷したとき、見舞金をお支払いする相互扶助制度です。

加入できる方

- 加入時に嵐山町に住民登録をしている方
嵐山町に居住する加入資格者に扶養され、就学のため区域外に転出されている方
※資格のない方が加入されても、見舞金給付の対象になりませんのでご注意ください。

申込み

受付窓口は町民課、ふれあい交流センター、郵便局

共済期間

- 4月1日から翌年3月31日までです。ただし、年度途中で加入される場合は、申し込みをされた日の翌日からとなります。
加入者が他市町村へ転出した場合も共済期間内は有効です。

※平成30年度会員の方は、本年3月31日で期間満了となります。

共済会費(年額)

一人500円
※平成31年度から大人の会費が

上下水道課 水道の開栓・閉栓の届出はお早めに

次の場合には、申請手続きが必要となります。事前に上下水道課までご連絡ください。

- (1) 転入、転居などにより、水道を使用するとき。
(2) 転出、転居などにより、水道を止めたいとき。
(3) 家屋の増改築や、長期間不在などにより、一時水道を止めたいとき。
(4) 水道の所有者や使用者に変更があるとき。

※(2)と(3)の届け出がない場合、使用の有無に関わらず基本料金がかります。
なお(1)(3)(4)の届出書様式は町ホームページからダウンロードできます。

受付時間

平日 8時30分～17時15分
土日・祝日は水道の開栓・閉栓に係る作業は行っていません。
3・4月は受け付け及び開閉栓業務が大変混み合います。あらかじめ希望日の3～4日前までに届け出をしてください。
水道料金の請求は、検針した使用水量をもとに2か月に1度、奇数月に行っています。
お支払いは、ぜひ便利な口座

町民課 平成31年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

対象者
・国民年金第一号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方
届出時期
・出産予定日の6か月前から届出可能ですが、手続きの開始は4月からです。

産前産後期間の取り扱い
・産前産後として認められた期間は、保険料が納付されたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

届出先
・町民課 保険・年金担当窓口
施行日
・4月1日(月)
・制度の詳細は、町民課窓口及び川越年金事務所にお問い合わせください。日本年金機構ホームページにも制度の詳細が掲載してあります。

問合せ 町民課 保険・年金担当
062-12154

川越年金事務所
平成31年度から新たに配偶者状況変更届が開始されます
年金保険料の全額免除または

振替をご利用ください。
なお、口座振替をご利用する場合は、次の取扱金融機関でお手続きしてください。

※役場の上下水道課窓口ではお手続きができませんので、ご注意ください。

- 《口座振替取扱金融機関》
◇埼玉縣信用金庫(本・支店)
◇埼玉りそな銀行(本・支店)
◇りそな銀行(本・支店)
◇埼玉中央農業協同組合(本・支店)
◇ゆうちょ銀行
◇武蔵野銀行(本・支店)

問合せ 上下水道課 管理担当
062-10728

上下水道課

上下水道の修理等は、嵐山町の指定を受けた指定給水装置工事事業者、排水設備指定工事店で行うことができます。
最近、嵐山町の指定を受けていない業者による広告等が見受けられます。十分にご注意ください。嵐山町の指定業者の一覧表は、町ホームページでご覧いただけます。上下水道の修理は、町の指定業者へお申し込みください。
問合せ 上下水道課 管理担当
062-10728

納付猶予の承認を受け、翌年度以降も全額免除または納付猶予の申請を希望している方については、婚姻や離婚等により配偶者の状況に変更があった場合には新たに、日本年金機構への届け出が必要になります。

問合せ 川越年金事務所
049-124212657

川越年金事務所
国民年金保険料の後納・追納の期限にご注意ください
平成30年度中に国民年金保険料の後納制度・追納制度のお申し込みをされた方は、お手元にある納付書の使用期限が3月31日(日)までとなっております。ご注意ください。

なお、対象期間の保険料額は毎年4月に変更されます。4月1日以降に納付を希望される場合は、4月以降に改めてお申し込みが必要となります。
詳細については、基礎年金番号が分かるものをご用意の上、ねんきん加入者ダイヤルまたはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

問合せ ねんきん加入者ダイヤル
0570-0031004
(050から始まる電話の場合)
03-6630-25

八丁湖畔のホテルリゾート
草津温泉 源泉かけ流しの宿
白樺とカラマツ林に囲まれた静かな温泉リゾート
草津グリーンパークパレス

比企・東松山エリアで唯一の相続に特化した税理士
相続税
お困りのことはありますか?
関根盛敏税理士事務所
0493-53-6131
http://www.sekine-souzoku.com
武蔵嵐山駅より徒歩5分
川越高校応援部OBが皆様の相続を応援します!