



禁煙しようと思ったら

- 禁煙開始日を決めましょう
- 禁煙する理由を挙げましょう
- 自分の喫煙パターンを知り、吸いたくなったときの対処法を考えておきましょう
- 禁煙スタートまでに、残っているたばこを捨てましょう
- 禁煙補助薬を選びましょう

禁煙外来のすすめ

禁煙治療が保険診療の対象になるのは、1日あたりの喫煙本数×喫煙年数が、200以上であることが条件でしたが、今年の4月から35歳未満では、この条件を問わず保険診療が認められるようになりました。

*禁煙治療に保険が使える医療機関等について詳しくは、日本禁煙学会ホームページをご確認ください。

この時期に大切な生活習慣をチェック!

- 禁煙に挑戦する
- ストレスの対処法を見つける
- 定期的に健(検)診を受ける

たばこにはニコチン、タールなどの有害物質や、発がん物質が含まれていて、肺がんなど多くのがんや、心疾患、脳血管疾患、肺疾患等の原因となります。しかし、禁煙に成功すれば、これらの疾患の危険性は大幅に減少します。

また、たばこを吸わない人が喫煙者の近くにいることで、たばこの煙を吸ってしまう受動喫煙は、喫煙者と同様に肺がんなどの疾患の原因となったり、乳幼児突然死症候群等の発生リスクを高めます。

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。禁煙にチャレンジしてみませんか。



びんびんきらり

めざせ健康寿命日本一!

健康がわごえ推進プラン

「自立の世代・円熟の世代(たばこ編)」

健康づくり支援課 229-4121

目指す姿

たばこの書を知り、たばこから身を守りましょう

休日・夜間診療

内科・小児科=川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時▶午後1時~3時▶午後8時~10時
月~土曜日の受付時間…午後8時~10時

歯科(急患のみ)=予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時~11時30分

11月の休日当番医

受付時間は、午前9時~午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

3日(祝)	たむら眼科(眼)	連雀町26-2	☎225-2295
6日(日)	ひろせクリニック(内、消内、乳外、糖内、外、肛外)	新富町2丁目4-3 木村屋ビル3階	☎222-1199
13日(日)	しんがし耳鼻咽喉科クリニック(耳)	砂新田2丁目11-24	☎241-1699
20日(日)	みよし胃腸クリニック(内、胃、外、肛)	砂新田109-1	☎238-6011
23日(祝)	中村眼科(眼)	通町22-2	☎227-7277
27日(日)	原整形外科(整外)	的場北2丁目13-13	☎231-6161



川越市シンボルマーク

●11月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

12日(土)・26日(土)、午前8時30分~正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

●ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

11月3日(祝)=可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(木コース)▶11月23日(祝)=その他プラスチック製容器包装(水コース)

川越市ツイッター
総合アカウント



人口と世帯数 平成28年10月1日現在 人口351,432人(男=176,140人、女=175,292人) 前月比+120人 世帯数153,759世帯 前月比+142世帯



広報川越1377

■発行日/平成28年10月25日(毎月10日・25日発行)

■発行/川越市 〒350-8601 埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。