

皆さんは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)という病気を知っていますか。COPDは、たばこの煙を主とする有毒物質を長期間吸うことにより生じる、肺の炎症による病気です。運動時の呼吸困難や、慢性的なせき・たんなどの症状があり、重症になると酸素吸入が必要となります。

たばこは、COPD以外にも、肺がんなどのがんや、虚血性心疾患、脳血管疾患、歯周疾患等を引き起こす原因となります。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。

効果的な禁煙方法を知り、チャレンジしてみませんか。また、家族や周囲の人は禁煙をサポートしましょう。

自分にあった方法を選択し、禁煙にチャレンジ!

医療機関等で禁煙する方法

禁煙は自力でも行うことが可能ですが、禁煙治療や禁煙補助薬(ニコチンガム等)を使用すると、ニコチンの離脱症状が軽くすみ、より確実に禁煙できます。また、一定の条件を満たせば、健康保険等で禁煙治療ができます。

*健康保険が使用できる医療機関は、日本禁煙学会ホームページに掲載されています。

自力で禁煙する場合のひと工夫

日常生活の中でできる工夫で、禁煙を目指しましょう。

喫煙の代わりに他の行動を実行!

●深呼吸や歯を磨く

●糖分の少ないガムなどをかむ

喫煙のきっかけとなる環境を改善

●たばこやライターを処分する

●たばこが買える場所や、喫煙所に近づかない



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

10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。

1日(日)	川越耳鼻咽喉科医院(耳)	脇田本町11-2 M.TECビル6階	☎243-8600
8日(日)	岸病院(精)	上戸101	☎231-1564
9日(祝)	本川越病院(内、整外)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
15日(日)	ちあきメディカルクリニック(内、外、糖内)	南通町2-3 小野沢ビル2階	☎225-0199
22日(日)	渋谷整形外科(整外、リハ)	天沼新田117-3	☎232-6377
29日(日)	たむら眼科(眼)	連雀町26-2	☎225-2295



TOKYO 2020

開催会場

●10月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

28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。

●10月14日(土)は川越まつりのため土曜開庁を実施しません 市民課 ☎224-5739

●ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

10月9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(月コース)。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 平成29年9月1日現在

人口352,284人(男=176,454人、女=175,830人) 前月比 +52人 世帯数155,554世帯 前月比 +86世帯

広報川越1399

●発行日/平成29年9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

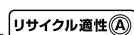
●編集/広報室

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。

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。

☎224-5495 ☎225-2171

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks UDFont