

健康百科

「禁煙」を始めてみませんか？

これまでの禁煙治療は、ニコチンを含まない飲み薬などを服用し、たばこを吸いたい気持ちを抑える治療が一般的でした。令和2年4月からは加熱式たばこも禁煙治療の対象として認められ、一定の要件を満たせば、健康保険が適用されます。これにより、禁煙治療を受けた人の70～80％が禁煙に成功しています。

禁煙のメリットは？

たばこの煙には、ニコチンや発がん性物質が含まれており、さまざまながんの原因になるといわれています。禁煙10年後には肺がんのリスクが半分以上、15年後には心疾患のリスクが非喫煙者と同じになります。また、35歳までに禁煙すれば、たばこによる死亡リスクも避けられるといわれています。

5月31日は世界禁煙デーです

禁煙は、喫煙者だけでなく受動喫煙をしている人の肺がんや脳卒中、乳幼児突然死症候群(SIDS)を減少させるなど、大きな効果があるとされています。また、禁煙外来の費用は、健康保険が適用されると13,000～20,000円程度で済みます。この先何年もたばこを吸い続けた場合の金額に比べると、家計の負担を軽減することにもつながります。

どこで治療できるの？

古河市内にも禁煙治療をしている医療機関があり、市ホームページで紹介しています。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。



医療機関
一覧



保険適用
治療の要件

健康づくり課

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

武井とうふ屋では、定番の木綿豆腐や豆乳・厚揚げのほか、おからドーナツやプリンなども販売しています。ドーナツは、プレーンときび砂糖をまぶした2種類があり、トースターで2～3分温めるとさらにおいしくいただけます。

店内はハワイをイメージさせるオシャレな雰囲気、誰でも入りやすいお店ですよ！



こがキラメンバー もってー

【店舗概要】
営業時間：9時～18時30分
定休日：日曜日
住所：横山町1-14-24
電話番号：22-1268

定番のお豆腐からスイーツまで 武井とうふ屋



新型コロナワクチン接種

接種費用
無料

接種は
任意

最新情報
はこちら



65歳以上の人向けの接種が始まります

※昭和32年4月1日以前生まれ

5月から、新型コロナワクチン接種が始まります。
自宅に届いた「予約開始のお知らせ」に記載されている手順に沿って予約してください。

接種スケジュール

予約開始	5/8(土)8時～	インターネット・LINE(ライン)のみ受け付け [24時間対応]
	5/9(日)9時～17時	75歳以上が対象のコールセンター受け付け
	5/10(月)9時～	65歳以上が対象のコールセンター受け付け [24時間対応]
接種開始	5/24(月)～	医療機関(月～金曜日) [祝日を除く] 古河赤十字病院、古河総合病院、総和中央病院、友愛記念病院 ※総和中央病院のみ6月7日(月)から接種開始(木曜日・祝日を除く)
	5/29(土)～	古河はなもも体育館(土・日曜日)

※予約開始日から数日間は電話が大変混み合います。ご了承ください。

※接種を希望する高齢者の皆さんのワクチンは確保されています。

ワクチン接種による副反応

ワクチンを接種すると、発症リスクの低下や、発症した場合でも重症化を防ぐ効果が期待されていますが、他の予防接種と同様に副反応が起こることがあります。

副反応の主な症状として、接種部位の痛みや疲労などがあげられます。

※厚生労働省HPより。

⚠ 注意事項

- ・インフルエンザ等のワクチンより痛みが強いと感じる人がいます
- ・1回目より2回目の方が、疲労や関節痛、発熱などの症状が重くなる場合があります
- ※これらの症状のほとんどは、接種後数日以内に回復しています。



各種問い合わせ

■予約や接種券の再発行に関すること

古河市コロナワクチンコールセンター

受付時間：9時～17時

(土・日曜日、祝日を含む)

※5月10日以降の予約は24時間受け付け(17時～翌朝9時まで自動音声)。

■ワクチンに関すること

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

受付時間：9時～21時

(土・日曜日、祝日を含む)

電話番号：0120-761770

■副反応に関すること

茨城県新型コロナワクチンコールセンター

受付時間：8時30分～22時

(土・日曜日、祝日を含む)

電話番号：029-301-5394

TEL：23-2567
FAX：33-7820

※おかけ間違いが多くなっていますのでご注意ください。