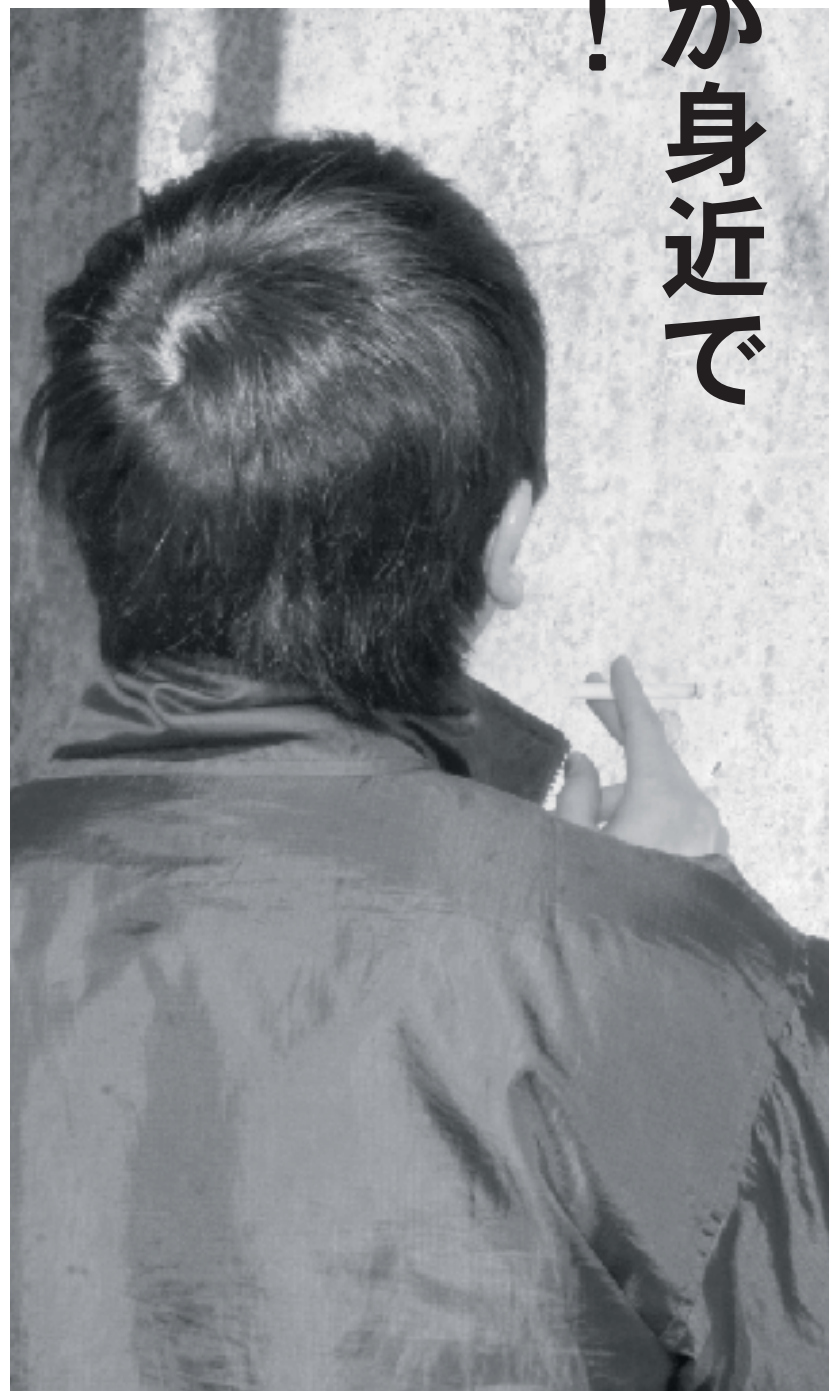


# 新禁煙時代 禁煙治療が身近で 効果的に！



## ■喫煙習慣は、病気？

いつでもやめられるという軽い気持ちで吸い始めたタバコが、いつの間にか手離せなくなり、禁煙に挑戦してもついつい吸ってしまい、やめられないのはなぜでしょうか。

「タバコをやめたい」と思っても吸ってしまうのは、タバコの煙に含まれるニコチンという物質が原因です。ニコチンは、麻薬と同様の強い依存性を持ってきます。喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症という「脳の病気」です。

## ■ニコチン依存症とは

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、ドーパミン（快感を生じさせる物質）が放出されます。ドーパミンが放出されると、喫煙者は快感を味わうとともに、もう一度タバコを吸いたいという欲求が生じ、次の一本を吸って再び快感を得て、また次の一本が欲しくなるという悪循環が繰り返されます。その状態が喫煙

習慣という行動であり、ニコチン依存症なのです。

## ■喫煙の主な健康影響

喫煙は、脂質および糖代謝へ影響し、メタボリックシンドロームを発生させる原因の一つです。

メタボリックと喫煙習慣が重複している人は、生活習慣病の重症化（脳梗塞やくも膜下出血、虚血性心疾患など）を早く進めることが分かっています。

います。

さらに、全身のがん（肺気腫、肺や咽頭がんなど）も喫煙による影響が高いと言われていきますので、できるだけ禁煙をお勧めします。

## ■禁煙は、意思だけでは難しい

さまざまな病気を自分の意思で治せないように、病気である「ニコチン依存症」（喫煙習慣）も自分の意思だけで治すことはとても大変なことです。

村内の中には、ご自分の意思だけで禁煙した方もいらっしゃいますが、とても大変なことだったと思います。

最近では、禁煙治療が進み、保険診療などで受けられる医療機関（禁煙外来）が県南地域にも増えており、身近な所で治療が気軽に受けられるようになりました。

## ■保険診療による禁煙治療開始

日本では、平成十八年度から禁煙治

療に保険診療などが適用となり、「ニコチン依存症管理料」が新設されました。

禁煙治療は、すぐに禁煙を希望する方に対して、一定期間（十二週間）通院治療するものです。【図1】

## ■禁煙治療のメリット

- ①禁煙治療薬を使うと禁煙症状を和らげ、楽にやめられます。
- ②禁煙治療薬を使うと禁煙率が二〜三倍高まり、禁煙成功率は、十二週間、五回の標準的な治療を全部受けた方で、八十三割と確実性が高いと言われています。

## ■保険診療などの要件

- ③治療費負担は、保険適用となつたため、あまりお金をかけずにやめられるようになります。
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意が必要
- ①「ニコチン依存症を判断するテスト」で五人以上の方「表1」
- ②喫煙指数（一日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
- ③一か月以内に禁煙したいと思つている方

## ■治療費

保険診療が適用となる治療は、十二週間にわたり計五回の診察と該当する治療、それに基づく貼り薬（ニコチンパッチ）の費用を換算すると、実費で五万六千円程度ですが、保険適用（三割負担）で一万八千円程度となります。この料金は、患者さんの重症度により異なります。

## ■禁煙診療ではたばこ検査を参考に

たばこ検査は、喫煙者の体内への一

## ■禁煙治療薬

飲み薬と貼り薬（ニコチンパッチ）、かみ薬（ニコチンガム）などありますが、治療では、本人のニコチン依存度に合わせて、飲み薬を中心として、パッチなどの補助薬と組み合わせ治療するのが主流です。特に飲み薬である「禁煙治療薬（バレニクリン）」は、喫煙によるニコチンを遮断し、満足感を抑制します。また、脳へ放出されるドーパミンも少量になるため、禁煙に伴う離脱症状やタバコに対する切望感が軽減され、禁煙に効果的です。

## ■禁煙治療が受けられる医療機関

県南地域で、禁煙治療を受けられる医療機関は、表2のとおりです。平成二十一年度四月から、村国保診療所が禁煙外来を始めます。

村国保診療所の禁煙外来開設により、四月一日から、村国保診療所を含む村保健センターは「敷地内禁煙」となりますので、ご利用いただく方々のご協力をお願いします。

問い合わせ 村住民福祉課健康係  
☎ 493112

## ●禁煙治療のスケジュール【図1】

12週間にわたり初回診察、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後（最終日）の診察の計5回の通院が必要となります。



## ●ニコチン依存症を判定するテスト【表1】

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
①自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。		
②禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
③禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
④禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重の増加）		
⑤④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めたことがありましたか。		
⑥重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸っていましたか。		
⑦タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸っていましたか。		
⑧タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸っていましたか。		
⑨自分はタバコに依存していると感じたことがありましたか。		
⑩タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

※合計5点以上が治療の対象となります。

## ●県南地区の禁煙外来（保険適用）医療機関【表2】

医療機関名	住所	電話番号
鮫川村国保診療所	鮫川村	0247-49-2028
新白河中央病院	白河市白坂	0248-28-1111
白河市表郷クリニック	白河市表郷	0248-32-2316
すずき内科クリニック	白河市大町	0248-24-4114
いわしなクリニック	西郷村	0248-48-1234
会田病院	矢吹町	0248-42-2121

※予約が必要な医療機関がありますので、事前に診察日および曜日、時間などを電話でご確認のうえ、受診してください。



戸籍

# 住民異動シーズン 届け出をお忘れなく

## ■住所変更などの主な届け出

こんなとき	届け出の種類	届け出に必要なもの	届け出期限
村外から移ってきたとき	転入届	<input type="checkbox"/> 転出証明書 (前住所地で発行) <input type="checkbox"/> 国民年金手帳 (加入者のみ)	本村に来てから14日以内
村外へ移るとき	転出届	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 (加入者のみ) <input type="checkbox"/> 印鑑登録証 (登録者のみ) <input type="checkbox"/> 転出先の住所	村外に移る前に
村内で住所を変更したとき	転居届	<input type="checkbox"/> 国民年金手帳、国民健康保険証 (加入者のみ)	引っ越した日から14日以内
世帯主が変わったとき	世帯主変更届	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 (加入者のみ)	変更した日から14日以内
加入している保険が変わったとき	取得届	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 (世帯に加入者がいる場合) <input type="checkbox"/> 資格喪失証明書	異動した日から14日以内
	喪失届	<input type="checkbox"/> 国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 新しい保険証	異動した日から14日以内

※印鑑はどの届け出にも必要ですので、忘れずに持参してください。

3月から4月にかけては、転職や就職、進・入学などにより住民異動が多くなります。この時期、初めて住所を変更するという方も多いことでしょう。

正しい住所を届けていないと、国民年金や国民健康保険、児童手当などの給付が受けられなくなる場合があります。さらに、お子さんの入学などさまざまな影響が出てきてしまいます。右の表に該当

する方は、届け出の種類に応じて必要なものを持参し、役場住民福祉課窓口で異動の手続きを行ってください。

また、国民健康保険や国民年金に加入している方は、保険証や年金手帳も忘れずに持参してください。

■問い合わせ 村住民福祉課住民係 ☎49-3113

## ■介護保険料基準額(月額)の算定方法

保険料収納必要額 [3年間の第1号被保険者負担相当額(見込み) 166,394,183円 - 介護保険準備基金取り崩し額 15,950,000円] ÷ 所得段階加入者補正後被保険者数 3,534人 ÷ 12カ月 = 3,548円

そのうち、介護に従事する人の処遇改善のための介護報酬改定に伴う保険料上昇分 48円については、国の特別対策により軽減され、基準額(月額)は 3,500円となります。

## ■保険料段階区分

所得段階	対象者	保険料率	保険料(月額)	保険料(年額)
第1段階	老齢福祉年金の受給者で、本人および世帯全員が住民税非課税の場合/生活保護の受給者	基準額×0.5	1,750円	21,000円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の人	基準額×0.5	1,750円	21,000円
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で第2段階以外の人	基準額×0.75	2,625円	31,500円
第4段階	本人が住民税非課税(世帯内に住民税課税者がいる場合)	基準額	3,500円	42,000円
第5段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円未満の人	基準額×1.25	4,375円	52,500円
第6段階	本人が住民税課税で合計所得金額が200万円以上の人	基準額×1.5	5,250円	63,000円

第1号被保険者(65歳以上)の方に納めていただく介護保険料は、3年ごとに見直しをすることになっています。これは、今後3年間の利用者負担分を除く介護サービスにかかる給付費用見込みをもとに保険料基準額を算出し、諮問機関である村介護保険運営協議会において審議され、村議会の議決を経て決定されます。

平成21年度から平成23年度の保険料は、高齢化率が年々上昇し、介護を必要とする高齢者も増えていることから、基準額で月額3,500円(改正前(平成18年度)から平成20年度)は月額2,800円とし、700円の増額となります。

高齢社会を支えていくためには、制度を安定的に運営していくことが必要であるため、皆さまの介護保険制度に対する一層のご理解とご協力をお願いいたします。

# 平成21年度より 介護保険料が 変わります

介護

■問い合わせ 村住民福祉課福祉係 ☎49-3113

第1号被保険者(65歳以上)の方に納めていただく介護保険料は、3年ごとに見直しをすることになっています。これは、今後3年間の利用者負担分を除く介護サービスにかかる給付費用見込みをもとに保険料基準額を算出し、諮問機関である村介護保険運営協議会において審議され、村議会の議決を経て決定されます。

平成21年度から平成23年度の保険料は、高齢化率が年々上昇し、介護を必要とする高齢者も増えていることから、基準額で月額3,500円(改正前(平成18年度)から平成20年度)は月額2,800円とし、700円の増額となります。

高齢社会を支えていくためには、制度を安定的に運営していくことが必要であるため、皆さまの介護保険制度に対する一層のご理解とご協力をお願いいたします。

年金

# 安心して学生生活を送るために 学生納付特例制度を ご利用ください

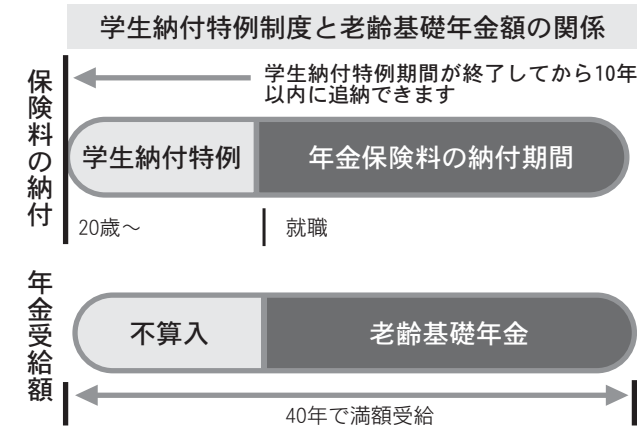
20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりません。しかし、学生のため収入が少なく本人の前年の所得が118万円以下の場合、国民年金保険料の納付が卒業まで猶予される「学生納付特例制度」があります。修業年限が1年以上の課程に在籍

していれば対象となります。もし、申請を行わず保険料が未納になっていると、万一、病気やケガなどで障害が残ってしまった場合に障害基礎年金を受け取ることができなくなります。

対象となる学生  
大学や大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校などに在学する学生(夜間や定時制、通信課程の学生も含まれます。)

## 申請する場合の注意点

- ① 制度適用期間は、老齢基礎年金を受けるために必要な期間(受給資格期間)に算入されますが、受け取る年金額には反映されません。
- ② 10年以内に追納すると、通常納付した場合と同じ扱いになります。ただし、承認を受けた年度から3年度以降に追納する場合は、経過した期間に応じて、当時の保険料に一定率を乗じた金額が加算されます。



- ③ 障害基礎年金や遺族基礎年金の受給資格期間に算入されません。
- 申請手続きは毎年必要です。「学生納付特例」の承認を受けた人で、今年度も同じ学校に在学される方には、「学生納付特例申請書(ハガキ)」を送付されます。必要事項を記入し、返送することで学生納付特例の申請手続きができます。

- 問い合わせ 村住民福祉課住民係 ☎49-3113
- なお、学校などを変更した方は、新たに申請手続きを行ってください。
- 持参するもの  
① 学生証または在学証明書(写しでも可)  
② 印かん(本人が署名すれば不要)

# 安心して学生生活を送るために 年金額が据え置かれます

総務省より平成20年の年平均の全国消費者物価指数の対前年度比変動率の確定値が1.4%と公表されたことを受けて、厚生労働者から平成21年度の年金額に関する概要が発表されました。この結果、平成21年度の年金支給額については据え置きとなりますが、特別障害給付金額については、前年度より1.4%引き上げられます。

なお、国民年金保険料は毎年引き上げられることになっていますが、平成21年度は、250円引き上げられ、1か月14,660円となります。

■問い合わせ 村住民福祉課住民係 ☎49-3113

## ■平成21年度年金額の見込み

	(月額)	
	平成20年度	平成21年度
国民年金(満額の場合) 【老齢基礎年金1人分】	66,008円	66,008円
国民年金(満額の場合) 【老齢基礎年金2人分】	132,016円	132,016円
厚生年金 【夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額】	232,592円	232,592円

※厚生年金は、夫が平均的収入(平均標準報酬月額36.0万円)で40年間就業し、妻がその期間全て専業主婦であった世帯の年金額