

○保険適用で禁煙治療ができます○

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、やめようとしてもやめられないために吸い続けていることが多いと言われています。

禁煙開始時の離脱症状を緩和させるために、ニコチンパッチによる代替療法を行うことで、楽に禁煙できるようになります。(ニコチンパッチは1日1回張り替えるだけで皮膚からニコチンを吸収し安定した血中濃度が得られます。)

保険適用は禁煙を希望されている方で、ニコチン依存症と診断された方が治療対象となりますので、スクリーニングテストやプリンクマン指数を確認してみても対象になりそうな方は、「禁煙治療」が保険適用になる医療機関、またはかかりつけ医に相談してみましょう。※保険適用になる機関は、五所川原保健所までお問い合わせください。

★禁煙治療の対象 (以下のすべての要件を満たす方が対象になります。)

1. ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (下参照) で、5点以上であること
2. プリンクマン指数 (=1日の喫煙本数×喫煙年数) が200以上であること
3. 直ちに禁煙することを希望していること
4. 「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意していること

★タバコ依存症スクリーニングテスト (質問項目 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。(はい・いいえ)
- 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。(はい・いいえ)
- 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。(はい・いいえ)
- 4 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、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、食欲または体重増加) (はい・いいえ)
- 5 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。(はい・いいえ)
- 6 重い病気にかかって、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。(はい・いいえ)
- 7 タバコのために健康問題が起きていることがわかっていても吸うことがありましたか。(はい・いいえ)
- 8 タバコのために精神的問題が起きているとわかっていても吸うことがありましたか。(はい・いいえ)
- 9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。(はい・いいえ)
- 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。(はい・いいえ)

■問い合わせ先 五所川原保健所 TEL (34) 2108



★キャベツとひじきの酢の物★

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」



⑥できあがり 和と洋が合体したおいしい酢の物に!

☆材料 (6人分)

- キャベツ 400g
- ひじき (戻し) ※缶詰でもOK 80g
- さけるチーズ 80g
- ※スライスチーズでもOK
- 合わせ調味料
 - ・酢 大さじ1 ・みりん 大さじ1強
 - ・醤油 大さじ1/2 ・水 大さじ1
 - ・わさび (お好みで) 少々
- 1人分あたりのエネルギー72kcal。
食塩量0.6g野菜量68g※食物繊維1.6g

▽作り方



①キャベツは5~7mmの厚さにざく切りし、戻したひじきを同じ長さに切る ※缶詰のひじきはそのままで④から使います



②大きめのボールに合わせ調味料を作り、全ての具材を入れて混ぜ合わせる



③キャベツとひじきの水気を十分に切る ※熱いので注意を



④キャベツとひじきを熱湯にくぐらせざるにとる ※別々にやるときれいにできます



⑤さけるチーズをほかの材料と同じくらいの大きさにさいておく

【広報つるた有料広告】

既にお支払いの終わった方も10年以内であればお金を取り戻せる場合があります!

任意整理・過払い金返還請求
個人再生・自己破産

借金問題解決致します

「借りたのは自分だし…」 「借りたものは返さないと…」
「悪いのは自分だから…」と自分を責める前にまずはご相談を!

既に亡くなった方にも過払い金が発生している場合があります! 無料で過払い金の有無をお調べ致します。

まずは
お電話
下さい



0120-113-314

ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00~20:00

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)
Mobile http://saimu0.net (24時間受付)



これまでに津軽における相談会を10回以上開催しております。ご年配の方、お忙しい方にはご都合に合わせてお話を伺いに参りますので、お気軽にお電話下さい。ご相談は無料です。

弁護士 中島賢悟 東京弁護士会所属登録番号34985号

完済案件は着手金無料 ■着手金は分割払い可(1社18,900円)

- 成功報酬は後払い
- 借金を減額した上で、元金のみ分割払いを目指します。
- 過払い金返還高額目標(書類なし、記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査)
- ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK
- (ご家計の収支状況を伺いしつつお支払方法を柔軟に対応致します。)

セキュアトラスト法律事務所