

「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.66
長門市保健センター
Tel 23-1133

禁煙しよう！ ～ 周囲の大切な人の健康のためにも ～

第2次長門市健康増進計画
「健康ながと21」改訂版（平成30年3月）では、長門市でたばこを吸っている人と回答した人の割合は男性26.8%、女性7.6%で、そのうち、タバコをやめたいと思ふ人の割合は、23.6%となっています。タバコをやめたくてもやめられないのは、ニコチン依存症で、麻薬と同じくらい依存性が高いからです。

タバコは、吸っている人だけでなく、周囲の人の健康被害をもたらします。

身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」と言います。タバコの煙には、喫煙者が口から直接吸い込む「主流煙」と喫煙者が吐き出した「呼出煙」、タバコの先端の燃焼部分から立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では、呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸わされていることとなります。

脳卒中・虚血性心疾患・肺がん・乳幼児突然死症候群・鼻への刺激感・喘息の既往などが報告されています。また、未成年者の喫煙は、全死因の死亡リスクを増加させることが分かっています。

禁煙の効果は

顔色や胃の調子が良くなった、り、感染症にかかりにくくなります。また、心疾患や脳梗塞のリスクの減少、呼吸器症状の改善が期待されます。

禁煙の方法として

タバコの煙には、5千種類以上の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。また煙はPM2.5で、非常に小さな粒子であるため肺の奥まで入り込みやすく、肺をはじめ全身の炎症を引き起こします。発がん性については、WHO（世界保健機関）による分類では、タバコはアスベスト・ダイオキシンなどと並んで同じグループの区分にされています。

受動喫煙との関連が確実と判定された病気や症状としては、

薬局や薬店で購入できるニコチンパッチやニコチンガムの禁煙補助薬の利用があります。また、健康保険で禁煙治療が条件により受けられますので、禁煙外来の実施医療機関に相談ください。

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

俵山地区の魅力、ジビエを活かす！

地域おこし協力隊になり、二年が経過した見習いハンター中野の今。

全く未知の分野であるジビエ事業への挑戦で、俵山を発信する地域おこし協力活動に日々奔走または迷走している今日この頃です。

この二年、鹿や猪の生態を学びながら師の元で地道に修行を続け、狩猟・害獣駆除の経験値が上がったことで、ジビエ肉の衛生ガイドラインに則った解体処理技術も体にだいたい染みついてきました。

今年度は「俵山猪鹿工房 想」の猪・鹿の受入態勢を強化したので、処理頭数が前年の3



▲中野博文隊員

倍以上となり、さらなる利活用を見込んでいます。

都市部でのジビエブームも落ち着き、今後の日本の食肉の選択肢として、家畜・家禽に次ぎ、ジビエが当たり前になってくると確信しています。そのため、今のうちに市内でジビエ食文化にもっと親しんでもらえるようなPRに取り組みたいと考えています。



▲鹿のロースト「ローストディア」

また、自らが進めるジビエ革を活用する「けものみちPRO JECT」から生まれた革製品もセンザキツチンをはじめ、いくつかの店舗やイベントなど



▲猪革の美しいコインケース

こちら
119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

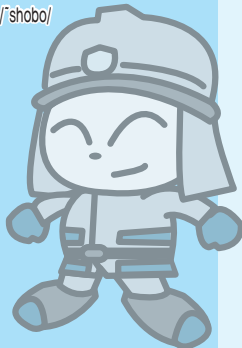
西消防署 Tel 32-1230

火災時の問い合わせ

Tel 22-1414

ホームページ

<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



ガス機器による火災や

事故の防止について

私たちの生活に欠かすことのできないプロパンガスは、取り扱いを誤ると火災や爆発など大きな事故につながります。また、不完全燃焼による一酸化炭素中毒も恐ろしいものです。そこで、次の点に注意し、ガスによる火災や事故を防ぎましょう。

① ガス機器の周囲は整理・整頓し、燃えやすいものを置かないようにしましょう

② ガスコンロやガスストーブを壁や柱に近づけて使用すると、内部の木材が炭化して低温でも発火することがありますので、間隔をとつ

③ ガスが燃焼するには多量の空気を必要とし、空気が不足すると不完全燃焼を起こし、有害な一酸化炭素が発生します。換気扇を回す、窓を開けるなど換気に心掛けましょう

④ ガス漏れに気づいた時は、ガスの元栓を閉め、窓を開けて換気をするともに、すぐに業者に点検を依頼しましょう

⑤ ガス漏れを防ぐため、ゴムホースなどは、ひび割れなどの劣化がないか定期的に点検しましょう。

火災救急件数 [8月]

() 内は今年累計

建物 1 (10)

林野 0 (2)

車両 1 (2)

船舶 0 (0)

その他 5 (13)

合計 7 (27)

救急 173 (1321)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112055

スポーツ推進委員です！

スポ少まつりに参加しました

8月4日(土)、ながと総合体育館で「スポ少まつり」が開催され、市内スポーツ少年団から7団体72名、スポーツ推進委員10名が参加しました。

このイベントは、市内のスポーツ少年団の団員が、日ごろとは異なるスポーツを通してお互いの親睦を深めるとともに、体力づくりの機運を高め、今後の団活動の健全育成を図ることを目的として毎年開催されています。

この日は、ニユースポーツの「むかでタイムレース・10」「キャッチング・ザ・スティック」「パター・de・ビンゴ」の3種目にチャレンジしました。

今後とも地域、行政、学校など連携をとりながらスポーツ推進委員として活動を進めていきたいと思っています。

◀「むかでタイムレース・10」は、1チームずつタイムを測るので、室内でも安全

中でも「むかでタイムレース・10」は、記録をチャレンジ・ザ・ゲーム推進本部（日本レクリエーション協会）に申請し、「月間ランキング」とし

た。

