

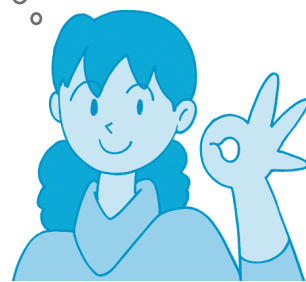
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.25

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

たばこと健康

自分と周囲の人のために、禁煙に挑戦！

5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。

喫煙は、がんや心臓・脳・肺の病気のリスクを高め、胎児の健康にも影響を及ぼすと言われています。また、たばこのフィ

物依存である「身体的依存」と、喫煙によって気持ちが落ち着くなどの「心理的依存」の二つがあります。さらに、たばこを吸う動作が習慣化し、やめようと思ってもやめられないのです。これらを同時に断ち切ることが禁煙成功への近道となります。

禁煙するには

①意識・行動を変え、自力でがんばる

たばこの害は、喫煙者だけの問題ではありません。自分だけでなく、周囲の人の健康も考えて、禁煙に挑戦してみませんか。

・きっかけ（健康・貯金・家族のためなど）を見つけて、禁煙を始める日を決める
・禁煙を決めたら、家族や職場に宣言する
・吸いたくなったら、他の行動を実行する（歯を磨く・体を動かす・水やお茶を飲むなど）

②禁煙補助剤を活用

薬局薬店で購入できるニコチンパッチやガムは、ニコチン切れによる離脱症状（吸いたい気持ち、イライラ感など）を抑える効果があります。

③禁煙外来を受診

一定の基準を満たせば、禁煙指導や薬（ニコチンパッチ・飲み薬）が健康保険の適応となります。何度も禁煙に挑戦しているがやめられない、今すぐ禁煙を始めたいと考えている人に効果的です。

禁煙はなぜ難しいのか

たばこには依存性があり、たばこに含まれるニコチンへの薬

※次回は「歯の健康」です

コラム市民協働

みんなの力で

まちが輝く



集落機能再生事業の取り組み

長門市では、平成25年度から、市民協働によるまちづくりの一環として、集落機能再生事業の取組を進めています。

市内の自治会をはじめとする地域コミュニティ組織においては、人口減少や高齢化、個々のニーズの多様化などにより、その機能が弱まりつつあるところ

です。この機能を再生し、住むことに喜びを感じられる豊かな地域社会を実現するため、本年度もモデル事業を拡充し、実施することとしています。

これまで取組を行っている三隅地区、宇津賀地区、向津具地区、板持地区、白濁地区に加え、

平成27年度は、新たに6地区での実施を予定しています。

それぞれの地域課題を解決するために、同じ悩みを持つ複数の自治会の合意形成により、地域づくり協議会（仮称）を構成し、課題の洗い出しによる長期計画を基に、行政と一体となつて、より良い地域づくりを進める事業です。

市では、団体の設立はもとより、地域の福祉増進や、景観保全、防災活動などを進めるコミュニティ活動に、地域づくり支援員としての職員参画などを行う人的支援や、財政支援を行っています。



▲宇津賀地区の景観保全活動

協議会の設立や内容など、ご相談をお待ちしています。

問い合わせ

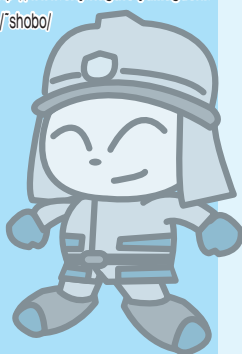
企画政策課市民協働推進室

Tel 23・1172
Fax 22・0135

こちし
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/>



風水害への備え

洪水、高潮、土砂崩れなどによって引き起こされる災害を称して風水害と言われている、毎年多くの被害が発生しています。

風水害は、事前に対策を講じることができません。心構えひとつで被害を最小限に止めることができるため、次のことに注意して、万全の対策を講じておきましょう。

家の周囲の安全対策

①瓦やトタンのめくれ、割れ、ずれはないか
②壁や雨戸に亀裂や腐り、浮きはしないか



③窓ガラスのひび割れ、窓枠のがたつきはないか
④外出は控えるようにしましょう
⑤避難に備えて貴重品や非常持出品の準備・確認をしましょう
⑥病人や乳幼児、身体の不自由な方は事前に安全な場所へ避難しましょう

家の中の安全対策

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23・1244

地域包括支援センターです！

地域包括支援センターの役割

地域包括支援センターは、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築の実現を目指しています。

ためには、早期から健康管理や介護予防に取り組むことが重要です。また、それぞれの地域に必要なとする見守りや生活支援サービスに関心を持つことなど、地域ぐるみの体制づくりが必要となります。

当センターでは、介護や健康に関する相談や介護予防教室の開催、地域のネットワークづくりや権利擁護に関する業務を行っています。気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

長門市における日常生活圏ニーズ調査（平成26年実施）において、「あなたが自身に介護が必要になったとき、どのようにしたいと思いますか」に対し、「自宅で介護サービス、または家族の介護を受けたい」と答えたものが46.7%と、多くの方が自宅での生活を希望していることがわかりました。

在宅で、医療や介護を受けながら、安心して生活を送る



▲スタッフ一同笑顔でお待ちしています