生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

「健幸」づくりにチャレンジ

望まない受動喫煙をなくそう

健康メモ No.73

長門市保健センター TEL 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

受動喫煙とは、他の人が吸っているたばこから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを言います。この煙には多くの有害物質が含まれており、たばこを吸っている人だけでなく、周囲の人の健康にも深刻な影響を及ぼします。

たばこを吸わない人を危険な受動喫煙から守るために、平成30年7月「健康増進法の一部を改正する法律」が成立しました。受動喫煙を防止するための取組がルールとなり、2020年東京オリンピック・パラリンピックまでに段階的に施行される予定となっています。

■受動喫煙による健康への影響

受動喫煙によりリスクが高まる病気には、肺がん（1.3倍）、脳卒中（1.3倍）、虚血性心疾患（1.2倍）、乳幼児突然死症候群（4.7倍）があります。また、受動喫煙を受けなければこれらの病気で死亡せずに済んだと推計される人は年間約1万5千人もいることが報告されています。

■法改正の新ルール

①多くの施設において、屋内は原則禁煙

②20歳未満の喫煙エリアへの立入禁止

③屋内での喫煙は、喫煙室の設置が必要

④喫煙室には、標識掲示が義務付け

■加熱式たばこなら大丈夫？

加熱式たばことは、たばこの葉を電気で加熱して蒸気を発生させ、ニコチンを吸い込むものです。従来の紙巻きたばこと比べ、「煙が出ないから禁煙エリアでも吸える」「受動喫煙の危険がない」と思っている人もいるようですが、実はそうではありません。

紙巻きたばこの煙は目に見えるのに対し、加熱式たばこは目に見えない煙（エアロゾル）を呼出しています。販売されて間もないため、将来的にどの程度健康へ影響するかは、現時点では予測することは難しいとされていますが、このエアロゾルの中にも大気中濃度を上回る有害物質が含まれていることがわかっています。そのため、受動喫煙の危険が指摘されており、加熱式たばこも規制の対象になっています。

たばこは吸っている人の健康にも悪影響があります。自分のため、そばにいる人の命のためにも、たばこの健康への影響を改めて考えてみましょう。

コラム市民協働

みんなの力でまちが輝く

盛り上げよう「縁結び」

市では縁結び対策事業として、縁結び推進イベント助成金事業、縁結び大使事業、縁結びサークル事業の3つを実施しています。イベントを開催していただける事業所や個人、イベントの参加者、縁結び大使を募集しています。

縁結び推進イベント助成金事業

結婚を希望する独身者を対象にしたイベントを企画・運営する民間団体や飲食店などに対し助成します。

■対象

・おおむね参加者が10人以上である事業

・参加者の男女の比率が不均衡でない事業

■助成額 参加人数や費目によって上限があります

○縁結びカフェ事業

市内でカフェなどを営む店舗に「縁結びカフェ店舗」として登録していただき、縁結び推進イベントを小規模で開催する事業に助成します。

■対象 参加者が男性1人以上女性1人以上である事業

■助成額

1回につき最大1万円

縁結び大使事業

晩婚化・未婚化に歯止めをかけ、人口増加や定住を促進するため、地域や職場の男女を引き合わせ、結婚へと導いていただける人を登録します。

■報奨金 10万円

※詳細は問い合わせください

長門市縁結びサークル事業

結婚を希望する独身の男性および女性に対し、情報提供を行うもので、婚活イベントなどの情報をメール配信します。

■登録要件

・市内に住所を有する者

・市内の事業所に勤務する者

・結婚後、市内へ住むことを希望する者

■問い合わせ 市民活動推進課活動推進係 TEL 23-1185

http://nagato-kskshien.com/marriage/

▲縁結びカフェの登録店舗にはこのマークが表示されています

こちら119

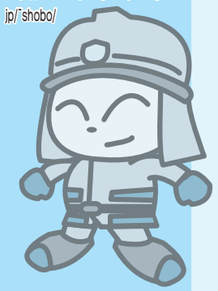
長門市消防本部

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/



風水害時の避難行動

梅雨から台風シーズンにかけては、大雨や台風などにより、洪水、土砂災害、高潮などが発生しやすい時期です。

これらの災害に対して、日頃から避難場所や避難経路を確認し、非常持ち出し品の準備をすることはもちろんですが、自らの判断で避難行動をとることが重要です。

避難は「自分の命を守る」行動です。さらに、あなたが避難することがわかれば、家族や友人もためらわずにその場から離れることができ、あなたの避難が大切な人を守ることにもつながります。

目の前に危険が迫ってからでは、安全な避難ができなくなりますので、気象情報や土砂災害警戒情報に注意し、早めの避難行動を心がけましょう。

▲避難訓練などで避難経路の把握を

火災救急件数［3月］

（ ）内は今年累計

火災	建物	1（1）
	林野	0（0）
	車両	0（0）
	船舶	0（0）
	その他	0（1）
	合計	1（2）
救急		157（472）

こんにちは☆ 長門市地域包括支援センターです！

TEL 23-1244

地域包括支援センターが市内3カ所になりました

地域包括支援センターでは、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などがチームとなり、高齢者の相談に電話や家庭訪問などで対応しています。

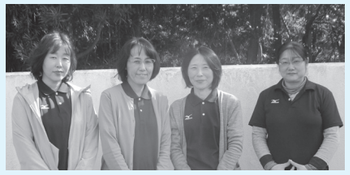
平成31年4月から地域包括支援センターは市内3カ所になりました。どうぞお気軽にご相談ください。

■各地域包括支援センターの概要

名称	場所	担当地区
長門市地域包括支援センター（TEL 23-1244）	地域医療連携支援センター内（新庁舎供用開始後は、本庁高齢福祉課内）	深川 俵山
長門市東地域包括支援センター（TEL 27-0410）	地域医療連携支援センター内	通 仙崎 三隅
長門市西地域包括支援センター（TEL 33-2020）	油谷保健福祉センター内	日置 油谷

▲長門市地域包括支援センター

▲長門市東地域包括支援センター



▲長門市西地域包括支援センター