

「健幸」づくり に チャレンジ



健康メモ No.85

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

なくそう！望まない受動喫煙

たばこの煙には、4000種類の化学物質、約200種類の有害物質、60種類以上の発がん物質が含まれています。たばこの煙には、喫煙する人が吸っている煙「主流煙」だけでなく、たばこから立ち上る煙「副流煙」、また喫煙者が吐き出す煙「呼出煙」にも、ニコチンやタールはもちろんで、多くの有害物質が含まれています。

また、さまざまな有害物質は、主流煙よりも、副流煙により多く含まれています。

受動喫煙とは、本人は喫煙しなくても、自分の意思に関わらず、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを言います。受動喫煙の影響としては、肺がんや虚血性心疾患のリスクが高くなるのが分かっています。さらに、子どもの若い細胞

は感受性が高く、外から入ってきた物質の影響を受けやすいため、たばこの煙は、子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。

また、妊婦やその周辺の人の喫煙によって胎児の発育遅延や低出生体重児、早産のリスクが高くなるのが分かっています。受動喫煙によって、日本では年間約15,000人が死亡していると推計されています。受動喫煙に関する知識を持ち、互いの健康に配慮できるよう努めましょう。

健康増進法の改正

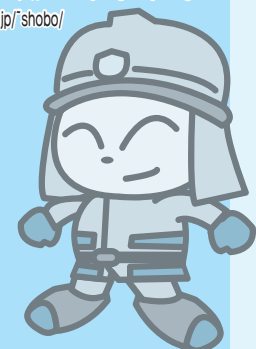
望まない受動喫煙を防止するため、2018年7月に「健康増進法の一部を改正する法律」が成立し、2020年4月1日から全面施行されました。このこと

- ・望まない受動喫煙を防止するための取組は、マナーからルールへと変わりました
- ・多くの施設において屋内が原則禁煙です
- ・20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入り禁止です
- ・屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要です
- ・喫煙室には標識掲示が義務付けになりました

■世界禁煙デーおよび禁煙週間
毎年5月31日は、喫煙しないことを目指し、世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」です。また、世界禁煙デーに始まる一週間（5月31日～6月6日）を「禁煙週間」と定めています。これを機会に、喫煙について考えてみませんか

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/>



風水害へ備えよう

台風や豪雨は、私たちの暮らしに地震と同じように大きな被害をもたらします。ただし、地震はいつ発生するか予測がつきにくいのに比べ、台風や豪雨は到来をある程度予測することができるため、普段から気象情報に十分注意を払い、万全の対策を講じるこ

風水害のときのポイント

- ・避難場所や避難経路を家庭や職場内で確認しておく
- ・持ち物は最小限にし、貴重品などをすぐに持ち出せるようにまとめておく
- ・避難時は水路や崖を避け、早めの行動を心がける
- ・不要な外出は控え、各種メディアによる気象・防災情報の収集に努める
- ・過去に水害などの被害があった場所を把握しておく

また、長時間の豪雨などにより、土砂崩れやがけ崩れ、河川の氾濫などの災害が発生する危険が高まります。

気象情報や土砂災害警戒情報に注意し、いつでも避難で

火災救急 件数 [3月]	
()内は今年累計	
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	140 (463)

みんなの力で

まちが輝く



地域で活動する集落支援員の取組を紹介

板持地区集落支援員の橋本千鶴子と申します。

主な職務内容は、地域の巡回や状況の把握、課題解決、空き家対策、地域住民の活動団体、行政との連絡調整などです。昨年度は、長門市の市民協働にかかる政策アドバイザーの指導のもと、住民や市民団体、企業、公共機関などの地域の人材などの相互関係が一目でわかる、板持地区の地元関係図を作成し、板持地区まちづくり協議会が充実しているのを感じました。

板持地区まちづくり協議会は、板持1区〜4区で成り立っています。この4自治会と各自治会の青年部、サロン団体、消防団員は日ごろからつながりが強く、各行事すべてに多くの人

にご参加いただいています。

令和元年度は、講演会、敬老会、体育祭、グラウンドゴルフ、避難訓練、健康スポレクひろばなどを開催しました。なかでも健康スポレクひろばは、板持地区まちづくり協議会として、初めてを試みでした。

最初にお話があった時、簡単な運動を週1回2時間で全12回。簡単な運動と言っても、平均年齢76歳の人たちが2時間も我慢できるかと不安でした。いざ始めてみると、講師のウィットに富んだ話や素振りも面白く、楽しいままに2時間があっという間に過ぎました。終わってみると、何と62人の参加者のうち、12回全部参加した人が9人、1回だけ休んだ人が9人と

想像以上に高い参加率でした。

健康スポレクひろばを開催して良かったことは、今まで話したことのない地域のみなさんと話ができ、楽しく体を動かすことで、顔と名前が覚えられたことです。

参加者から「ここへ来るのが楽しみだった。次年度も開催して欲しい。」などの要望があり、今年度も開催を検討中です。集落支援員として各行事の企画進行のお手伝いをさせていただいておりますが、このように、地域と関わる中でみなさんの笑顔を見るとやって良かったと私も嬉しくなります。私の力は微々たるものですが、地域の活性化の一助になればと思います。

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！

食事のことで困ったときは

ご相談ください

高齢者福祉に関するアンケート（65歳以上で要介護認定を受けていないもしくは要支援1・2の認定を受けている人を対象、令和元年度実施）によると、「自分で食事の用意をしている人」は79.3%、「自分で食品・日用品の買物をしている人」は85.6%でした。

い人にも弁当や配食、移動販売などの紹介ができますので、お気軽にご相談ください。

市では、調理や食材の調達に難しい65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の人に必要に応じて弁当を配達し、安否確認も合わせて行う、「食」の自立支援事業を実施しています。自己負担額は非課税世帯350円/食、課税世帯600円/食です。申請方法は、地域包括支援センターにお問い合わせください。また、事業の対象にならない



■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)	市高齢福祉課内	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