

「たばここと健康」 禁煙に挑戦しよう！

たばこは、がん・呼吸器疾患・歯周疾患等の危険因子であることが分かっています。たばこを吸わない人(男性)の死亡率を1とした場合、喫煙者は喉頭がん32・5倍、肺がん4・5倍の危険性があります。

また、たばこの煙には、化学物質約4000種類以上が含まれ、そのうち有害物質は200種類を超えています。



代表的な有害物質

- ・ニコチン
- ・依存の原因になります。血管を締め心臓に負担をかけます

もし吸いたくなったら…

- ・深呼吸
- ・体を動かす
- ・口寂しさを上手にしのぐ(歯を磨く、水分をとる、糖分の少ないものを口にする)
- ・気分転換を図る

禁煙治療(禁煙補助薬)は保険が適用され、ニコチン依存症として治療を行います。禁煙補助薬は、パッチ・ガム・内服薬があります。

禁煙すると次の症状が改善される場合があります。

- ・息切れしなくなった
- ・肩こりがなくなった
- ・せきやたんが止まった
- ・胃腸の調子がよくなった

長門市内に禁煙外来を実施している医療機関があります。一度の禁煙失敗であきらめず、再度試みましょう。



もし吸いたくなったら…

- ・深呼吸
- ・体を動かす
- ・口寂しさを上手にしのぐ(歯を磨く、水分をとる、糖分の少ないものを口にする)
- ・気分転換を図る

禁煙治療(禁煙補助薬)は保険が適用され、ニコチン依存症として治療を行います。禁煙補助薬は、パッチ・ガム・内服薬があります。



おめでとうございます！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.14

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -  
Tel. 37 - 2188  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/

ラグビー競技

リハーサル大会開催

(第58回中国高等学校ラグビーフットボール大会)

山口国体を1年後に控え、県内のトップを切って長門市でラグビー競技リハーサル大会が開催されます。

◆ 駐車場の利用について  
会場周辺は、大変混雑する場合がございます。

◆ シャトルバスの運行について  
大会開催日の両日、俵山小学校と競技会場の間でシャトルバスを運行します。1便は、俵山小学校を10時に出発し、以後随時運行します。

◆ 日時  
・ 5 / 8 (土) 開会式  
10 : 00  
11 : 00 第1試合  
・ 5 / 9 (日) 第1試合  
10 : 00 第1試合

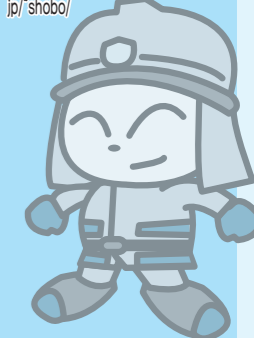
◆ 競技会場  
俵山多目的交流広場

◆ みんなで盛り上げよう！  
大会には、山口県を代表する3つのチームに、長門市出身の選手も出場します。優勝を目指し練習を重ねてきた地元選手へ大きな声援を送ってください。

**駐車場のお知らせ**

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/



住宅用火災警報器の設置

住宅火災における死者数は、平成15年以降5年連続して千人を超える高い値で推移しています。特に65歳以上の高齢者が占める割合は約6割となっております。今後の高齢化の進展とともに、さらに増加することが懸念されます。

こうした状況のもと、平成16年の消防法改正により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務づけられました。長門市火災予防条例においても、平成23年5月末日までに設置することになってい

住宅用火災警報器の普及は、住宅防火対策の「切り札」として、皆さんの安心・安全を確保する上で極めて重要になります。

自分の、そして家族の命を守るためにも早めに設置しましょう。



▲住宅用火災警報器

火災救急件数[3月]	
( )内は今年累計	
建物	0 (3)
林野	0 (1)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	0 (2)
合計	0 (6)
救急	148 (444)

地域包括支援センターです！

当センターは、高齢者の総合相談窓口・介護予防の拠点として設置されています。高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、介護予防に関する事業や高齢者の抱える問題などへの総合的な支援を行っています。お気軽にご相談ください。

今年度の新スタッフです。よろしくお願いいたします



**地域包括支援センター業務内容のご案内**

- 適切な介護予防のために  
介護予防サービスのケアプラン作成や効果の評価などを行います。
- 様々な問題を解決するために  
介護以外にも高齢者に関する様々な相談を受け、必要なサービスにつなぎます。
- 高齢者みなさんの権利擁護のために  
虐待防止や虐待の早期発見などで高齢者の権利擁護に必要な援助を行います。
- いつでも必要なサービスが提供されるために  
ケアマネジャーさんの指導など後方支援を行います。

地域包括支援センターでは、こんなことを行います