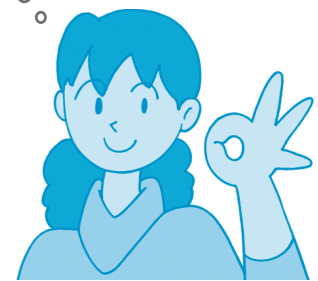


はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

タバコについて考えてみましょう

禁煙にトライしてみませんか

タバコの害とは

喫煙者は、吸わない人に比べて、咽頭がんが約30倍、肺がんが約4倍多くがんにかかりやすくなり、喫煙年齢が早いほど発がんの危険性が高まる傾向にあります。がん以外でも心臓病や脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、消化性潰瘍、歯周病などいろいろな病気と喫煙の関係が知られています。

また、妊婦の喫煙は胎児への影響も大きく、流産や低体重児、奇形とも関係することがわかっています。

喫煙者だけでなく、受動喫煙により間接的にタバコの煙を吸い込む周囲の人もがんや心臓病、乳幼児突然死症候群など危険性が高くなります。

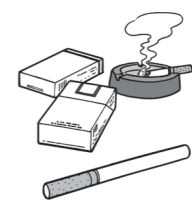
どの方法で禁煙する？

◆禁煙外来を利用

薬を用いてお医者さんのサポートを受けながら禁煙する方法。一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。お医者さんから自分に合ったアドバイスも受けられるので依存度の高い人にはお勧めです。

◆禁煙補助剤を利用

薬局ではニコチンガムやニコチンパッチが購入可能です。ガムやパッチからニコチンを吸収



し、吸いたい気持ちを和らげる効果があるといわれています。

◆自力でがんばる方法

自分の気持ち一つで始められ、手軽にトライできます。仲間と一緒に取り組むと継続しやすいでしょう。

「吸いたい」という気持ちが

続くのはわずか3分程度といわれています。対処する方法を知っておくことで、禁煙の成功率は上がります。

〈例〉

歯をみがく、冷水や氷などを口にする、深呼吸やストレッチ体操をするなど。

※次回は「アルコール」について掲載します

コラム市民協働

みんなの力で

まちが輝く



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ななどにより、その機能が弱まりつつあります。地域コミュニティ機能を再生し、住むことに喜びを感じ誇れる豊かな地域社会を実現するため、市民ワークショップの提言を受け、集落機能再生事業に本年度から取り組みます。

まずは、三隅地区と油谷宇津賀地区で、モデル事業を行い、この検証を行うことで、次年度以降、この取組を

市内全域に広げていきます。

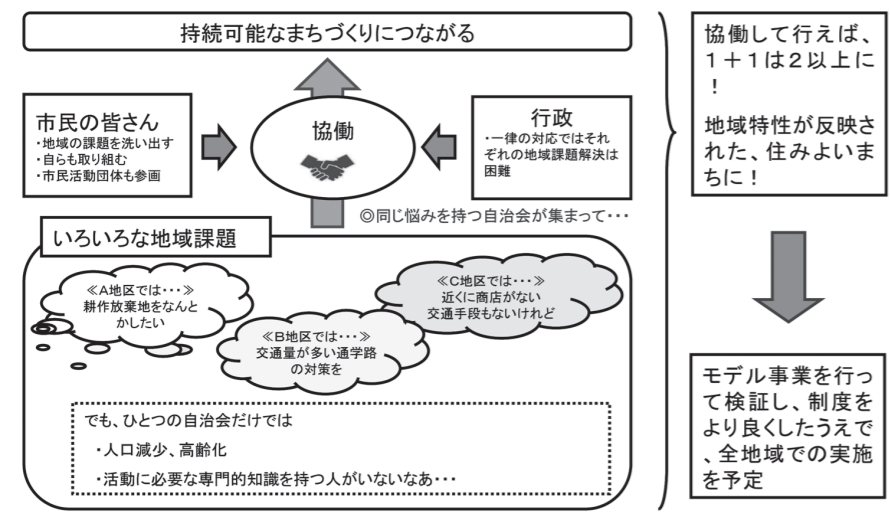
集落機能再生事業とは

これまで行政で実施してきた事業を一步進め、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、課題洗い出しによる長期計画を基に行政と一体となって、より良い地域づくりを進める事業です。

問い合わせ 企画政策課

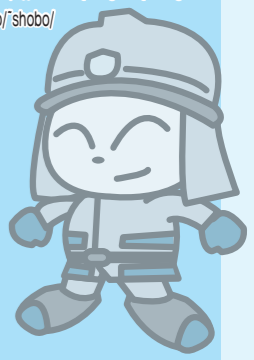
TEL 23-1172
FAX 22-0135
mail: kyodo@city.nagato.lg.jp

集落機能再生事業のイメージ



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/



ルールを守って楽しい花火



夏が始まり、花火で遊ぶ機会が増えるこの時期。楽しい時間も

しないようにしましょう
④水バケツを必ず用意して遊ばしましょう
⑤大人の人と一緒に遊びましょう

思わぬ事故や火災が発生したら台無しです。安全に花火を楽しむためにも、次のことに注意しましょう。

①花火の使用法や注意事項をよく読んで、必ず守りましょう

②花火を人や家に向けたりせず、また燃えやすい場所や遊ばないようにしましょう

③風の強いときは、花火を

⑥花火をほぐしたり、分解したりするのは大変危険です。絶対に行わないようにしましょう

⑦たくさんの花火に一度に火を付けないようにしましょう

火災救急件数[5月]		()内は今年累計	
建物	2(5)	船舶	0(0)
林野	1(1)	その他	2(7)
車両	0(2)	合計	5(15)
救急	134(731)		

地域包括支援センターです！

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244



日々の生活の中で「以前は簡単にできていたことができにくくなった」と感じることはありませんか。年齢を重ねると、若い頃のように身体が徐々に動かなくなり、

できいきとした生活に役立てください。

「動くのが面倒だから」「もう年だから」とあきらめて、自宅に閉じこもって動かない生活を続けていると、心身の機能が徐々に低下し、いずれは介護が必要な状態になってしまいます。

介護が必要になる原因として、最も多いのは脳卒中などの脳血管疾患ですが、衰弱や転倒・骨折、関節疾患など、不活発な生活によるものや認知症によるものの割合が増えています。

地域包括支援センターでは、地域の集会の場で日常生活のちょっとした工夫をアドバイスする「介護予防出前講座」を実施しています。

気軽な講座を活用し、元氣

でいきいきとした生活に役立てください。

【認知症予防出前講座】
・認知症の講話・ゲーム等

【転倒予防出前講座】
・転倒の予防の講話・体操・体力測定等

【口腔出前講座】
・口腔（口の機能や歯）の講話・健口体操等

【その他】
・ころばん体操の指導

・人数 5人以上のグループで申し込んでください

・時間 平日9時〜17時まで
・その他 講座の内容等は相談に応じます
※ころばん体操でのほっちゃんテレビ出演者募集中
■申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター
Tel 23-1244