

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.13

はじめよう！
あなたの健康づくり

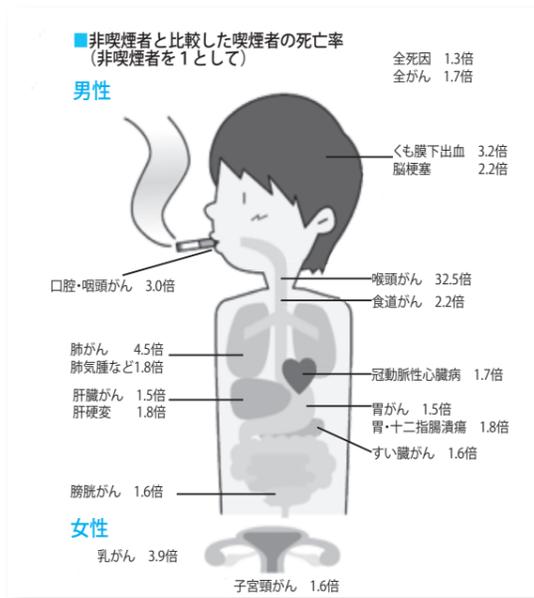


長門市保健センター
TEL 23-1133

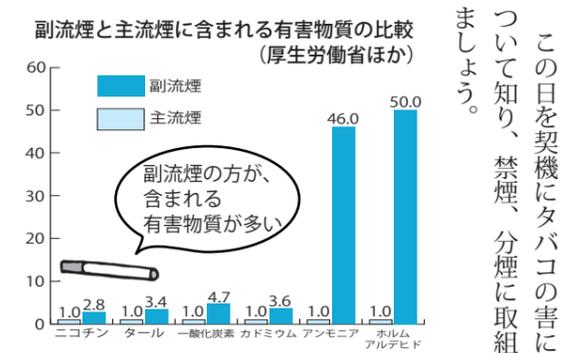
5月31日は「世界禁煙デー」

タバコは肺がんをはじめ、動脈硬化、心臓病などの発症率を高めます。また、周囲の人の健康にも害を及ぼします。タバコを吸わないことが社会習慣となるよう、様々な対策を行うために世界保健機関（WHO）で毎年5月31日を『世界禁煙デー』とすることが決議されたものです。（1989年）

世界では、タバコのために毎年約60万人の命が奪われています。そのうち60万人は、受動喫煙によって命を奪われている非喫煙者です。



喫煙者で受動喫煙は、他人のタバコの煙を吸わされることをいいます。タバコは、喫煙者が吸い込むタバコの煙よりも、



この日を契機にタバコの害について知り、禁煙、分煙に取組ましましょう。



イベント情報・おいしい食べ物、新しいことが始まりますなど
長門市観光コンベンション協会の「これ」がおすすすめ！
旬情報をお届けします。



豪華クルーズ客船「ぱしふいっくびいなす」が 仙崎港沖合にやってくる！

クルーズ客船「ぱしふいっくびいなす」が5月10日（土）、「春の日本一周クルーズ」で仙崎港沖合に初入港します。入港に合わせて、青海島シーサイドスクエアを中心に、入港歓迎行事を開催します。



就航：1998年4月
全長：183.4m
総トン数：26,594トン
客室数：238室
乗客数：620人

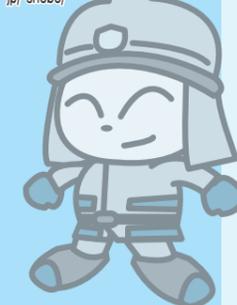
家族や友達とお誘い合わせの上、来場をお待ちしています。
■お見送りクルーズ
出港の際、観光遊覧船に乗って、客船を見近に見ながらお見送りをしませんか。14時より、

7:00	入港（沖合）
8:00	上陸開始
8:30	お出迎え 地元保育園児・ちよるる他 物産展開始予定
11:00	やきとリンピックイベント 依山温泉足湯、物販
16:00	入港歓迎式等（船上）
17:00	出港

青海島シーサイドスクエアで整理券を配布します。先着80人まで無料となっています。
■問い合わせ
長門市観光コンベンション協会
mail: n-kanko@hot-chatv
Tel 22-8404

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

- ①窓ガラスのひび割れ、窓枠のたつきはないか
- ②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
- ③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



建物	林野	車両	船舶	その他	合計
1 (3)	1 (2)	0 (0)	0 (0)	1 (1)	3 (6)
救急					166 (472)

地域包括支援センターです！

長門市地域包括支援センターが4月から長門市地域医療連携支援センター（長門市応急診療所に併設）内に設置されました。

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た市の施設です。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、総合的な支援を行っています。

① 介護や健康について
・体調が悪く、動けなくなるのでは、と不安がある
・認知症について知りたい
・介護サービスについて知りたい

② 権利を守ることにたい
・家に閉じこもりぎみなので交流の場を教えてください
・健康のための講座に参加したい

③ 地域の中から
・近所に住んでいる高齢者の様子がいつもと違う
こうした相談に、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士等が中心となり、適切な関係機関との連絡調整や必要な情報の紹介やサービスの提供などを行い、問題の解決に努めています。

相談は、高齢者自身やその家族、地域の皆さんなど、どなたでも利用できます。気軽に相談してください。

