

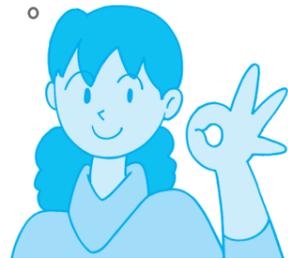
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.49

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

正しく知ろう たばこの害 ～はじめよう禁煙～

たばこと病気の関係

たばこは4千種類以上の化学物質が含まれ、そのうち60種類以上は発がん性物質です。

たばこの煙は喫煙者がたばこやフィルターから通して吸い込む「主流煙」とたばこの先端から立ち上がる「副流煙」に分けられ、「副流煙」はフィルターを通していないため、含まれる有害物質は「主流煙」よりはるかに多くなります。

がんや糖尿病、循環器疾患（心臓病、脳卒中など）、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、女性は低体重児や早産のリスクが高まり、子どもはSIDS（乳幼児突然死症候群）や肺炎、喘息など多くの病気の原因となります。

きず、空気清浄機でもたばこの有害物質は除去できません。

カーテンやソファ、衣類などにも有害物質が染み込みます。

たばこの害は喫煙者本人だけでなく周囲の人の健康まで脅かすため、自分自身のみならず周囲の人のためにも、禁煙に努めて受動喫煙を防ぎましょう。

禁煙成功への秘訣

- ①自力でがんばる方法
 - ・禁煙を宣言し、周囲に協力を得るほか、禁煙仲間をつくる
 - ・たばこやライターなどを処分し、吸わない環境をつくる
 - ・吸いたくなったらお茶や冷たい水を飲む、歯を磨く、身体を動かすなど乗り切る方法を実践する
- ②禁煙補助剤を活用
 - ・薬局で購入可能な禁煙補助剤

③禁煙外来を利用

医師のサポートを受けながら、ニコチンパッチや飲み薬を使って治療する方法です。一定の要件を満たせば健康保険が適用されます。すぐに禁煙を始めたい人は効果的ですが、5月31日から6月6日は「禁煙週間」です。この日をスタートに禁煙してみませんか。一度で成功しなくても何度も挑戦する前向きな気持ちが大切です。禁煙についての相談は、各地区保健センターまたは長門健康福祉センターまで連絡ください。※次回は「口の健康」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



市民のちから応援補助金事業を募集します

市では、地域に根ざした活動を行う団体の育成と活性化を目指すし、団体が行う公益性の高い事業に対して助成を行う「市民のちから応援補助金事業」を実施しています。

今年度からは、これまでの団体提案型とあわせ、課題提示型による事業を募集します。

市民のちから応援補助金

【共通事項】

- 募集期間 5/15(月)～6/16(金)
- 補助対象事業
 - ・活動団体が自主的かつ主体的に企画し、市内で実施する公益性の高い事業
 - ・市から他の補助金を受けていない事業

ない事業

- ・年度末までに完了する事業
- 補助の対象となる団体
 - ・市内を活動拠点とし、会則、事業計画、予算決算などを示すことができる団体
 - ※その他、必要となる条件については問い合わせください

■補助対象経費

- ・事業実施に必要な経費
- ※団体の組織維持のための運営費は対象になりません
- 審査方法
 - ・公募委員などによる書類審査とプレゼンテーション審査

■その他

- ・事業完了後は実績の報告とあわせ、報告会での発表をお願いします
- ・問い合わせ先

【団体提案型】

- 補助率と補助限度額
 - ・事業費が25万円以下の部分 補助率 10分の10
 - ・事業費が25万円を超える部分 補助率 10分の5
 - ・補助限度額 50万円まで

【課題提示型】

- 市が提示する課題
 - ・健康寿命の延伸に向けた事業
- 補助率と補助限度額
 - ・補助率 10分の10
 - ・補助限度額 30万円まで

■問い合わせ

- ・市民課市民活動準備室
- Tel. 23-1172
- Fax 22-6455

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

洪水、高潮、土砂崩れなどによって引き起こされる災害を「風水害」といい、毎年全国各地で多くの被害が発生しています。

これらの災害のひとつの特徴として、前もって情報を得ることにより、ある程度予測が可能といえます。

風水害による被害を軽減するため、次のことに注意しましょう。

家の周囲の備え

- ①雨戸を閉め窓は鍵をかける

③各家庭で事前に避難場所について話し合い、早めの避難を心がける

家の中の備え

- ①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
- ②避難に備えて、貴重品や非常持出品の準備や確認をしておく

火災救急件数 [3月]

()内は今年累計

建物	8	船舶	0	合計	171
林野	1	その他	1		(483)
火	0	その他	1		
車	0	合計	6		
救急					

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！

高齢者の相談窓口

～困った時は相談してください～

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口と介護予防の拠点として、住み慣れた地域で自分らしく生活が続けられるように、困りごとへの支援や、介護予防に関する事業などを行っています。

■こんな時お役に立ちます

- ①介護や健康のこと
 - ・足腰が弱り、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
 - ・介護サービスを利用したい
 - ・家に閉じこもりがちで外出や交流できる場を知りたい
 - ・健康の講座に参加したい
- ②権利を守ること
 - ・もの忘れがひどく、金銭管理に自信がない
 - ・訪問販売の被害にあった
 - ・近所の高齢者が虐待されているよっだ



▲専門職が連携して相談対応を行います。お気軽にご相談ください。