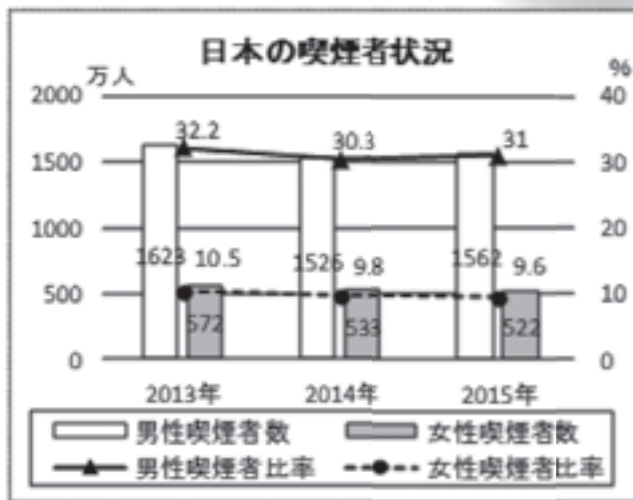


こんにちは 保健センターです

保健センター ☎0495-77-4041

5月31日は「世界禁煙デー」

世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）が禁煙を推進するために決めた記念日です。「タバコの煙のない環境」をテーマとして各国で様々な活動が行われます。



2013年から2015年までの喫煙者状況を見ると女性は少しずつ喫煙者数が減っているのに対し、男性では2015年に再び増加しています。

【タバコの依存性】

タバコの葉に含まれる「ニコチン成分」が依存性を引き起こします。ニコチン依存度をチェックしてみましょう。

ニコチン依存度チェック	
以下の各設問に対し「はい」「いいえ」で回答してください。	
Q1	自分が吸うつもりの本数よりも、ずっと多い本数のタバコを吸ってしまいましたか。
Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
Q3	禁煙したり、本数を減らしたりした時に、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか。
Q4	禁煙したり、本数を減らしたりした時に、次のどれがありましたか。 ・イライラ ・眠気 ・神経質 ・胃のむかつき ・落ち着かない ・集中しにくい ・脈が遅い ・手の震え ・ゆううつ ・食欲または体重増加 ・頭痛
Q5	Q4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
Q6	重い病気にかかった時、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがありましたか。
Q7	タバコのために自分に健康問題が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか。
Q8	タバコのために自分に精神的問題が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか。 (精神的問題：禁煙や本数を減らしたときに出現する禁断症状ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態)
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
Q10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。

※「はい」の数が5個以上でニコチン依存症と判定されます。
※最終的なニコチン依存症の診断は医師が行います。

【禁煙のメリット】

- 健康面
 - 咳や痰が止まった・呼吸が楽になった
 - においを敏感に感じるようになった
 - 食事をおいしく感じるようになった
 - 衣服や部屋がタバコ臭なくなった
 - カラオケで声がよく出るようになった
 - 目覚めがさわやかになった
 - 口臭がなくなった
 - 肌の調子が良くなった
- 金銭面
 - タバコを1日1箱吸うと、年間156,960円を支出することになります(1箱430円換算)。禁煙することによって、旅行や車の購入など、快適で余裕のある生活を楽しむことができます。
- 家族への影響
 - 「夫の喫煙でタバコを吸わない妻が肺がんになるリスクは約2倍になる」というデータが発表されています。受動喫煙により、タバコを吸わない人の健康も損なわれてしまいます。

空気清浄器は、タバコの臭いは消しても、有害物質を全部取り除くわけではありません。
ご自分のため、ご家族のために、禁煙をしましょう!!

町営 中居住宅の入居要件及び 減免規定が改正されました

概要

町営中居住宅(下阿久原地内)の入居資格及び減免規定が平成28年4月1日より次のとおり改正され、単身者の方でも入居できるようになりました。

募集戸数 1階2戸
2階2戸

◎入居資格の改正

今回の改正により、単身者の方(年齢が18歳から40歳以下)で次の要件に該当する方が入居できるようになりました。

- ① 1ターンのまたはUターンした方。
 - ② 町内に住所または勤務場所を有することとなる方。
- ※なお入居できる戸数は概ね4戸以内となります。

◎減免規定の改正

現行、中学生以下の子どもを扶養している場合の減免対象範囲が、高等学校等終了前までに拡大されました。(同居に限る・4月分家賃から適用)

申込み・問合せ

神泉総合支所地域総務課
☎0274(52)3271
※室内見学も随時受付けています。



(間取りの一例)

第3子以降の利用者負担額(保育料)軽減事業を拡大!

多子世帯の子育て支援を図るため、保育所等に入所入園する第3子以降の利用者負担額(保育料)を年齢に関係なく、全額免除します。

(注)保育所等：保育所、認定こども園、新制度に移行した幼稚園、地域型保育事業(小規模保育事業等)

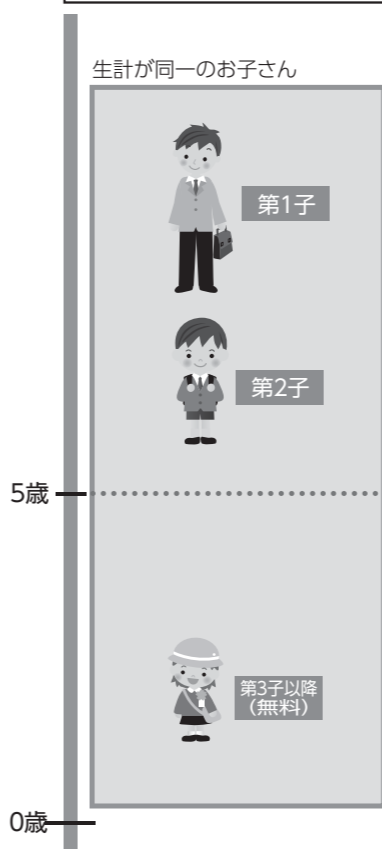
対象者

生計が同一のお子さんが3人以上いる世帯で、第3子以降のお子さん(第1子と第2子の年齢は問いません。別居していても、仕送り等により生計が同一と認められれば対象とみなします。)

※上記の内容が保育所等入所申込書で確認できる場合は、後日、減免申請書を送付します。

※第2子のお子さんに関しては、今までどおり第1子が就学前で、保育所等を利用している場合のみ半額となります。(原則として)

多子世帯の保護者負担の軽減



問合せ

町民福祉課 子育て支援室
☎0495(77)2112