

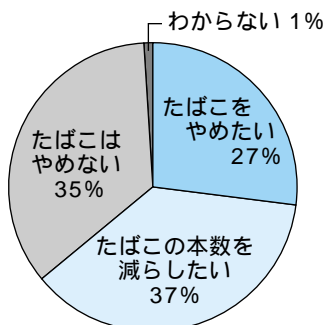


特集

禁煙のススメ

それでも、あなたは吸いつづけますか？

禁煙希望の調査結果



厚生労働省：
平成10年度喫煙と健康問題に関する調査

禁煙したい…でも
たばこが健康に影響を及ぼすということは、皆さんご存じのことと思います。
では、どれくらいの人たばこを吸っている人がいるかご存じですか？
日本で、たばこを吸っている人は約3000万人。20歳以上で、たばこを吸っている人は、全人口の約35%。そのうち、未成年者は、約90万人いるといわれています。
これらの喫煙者のうち、禁煙についてたずねたところ、約27%の人が「たばこをやめたい」と考えており、「本数を減らしたい」と考える人を含めた禁煙希望者の割合は、64%という結果になります。

多くの人が禁煙を希望しているにもかかわらず、禁煙に成功することは容易ではありません。

たばこをやめたいのになかなか禁煙できないのは、意志が弱いから？それだけではありません。禁煙がむずかしいのは、ニコチンの影響によるたばこへの依存のためです。

私たちが生きていくうえで、生活や仕事の中には、いろいろなことが起こります。辛いことや苦しいこと、悩んだり落ち込んだり、良い時ばかりではありません。

そんな時、たばこを吸って、心を癒したり、慰めたり、勇気づけたりしてきました。たばこをはじめたきっかけはそれぞれでしょう。しかし一度、脳がこの経験をする

と、しつかり覚えてしまいます。何かある度に、心の調整をたばこに頼るようになります。やがて、ニコチンが切れかかると不快に感じるようになります。

これが、たばこへの依存です。

たばこの煙には…

たばこは、病気の原因のなかで予防できる最大のものと言われています。

たばこの煙に含まれている代表的な有害物質としては、「ニコチン」、一酸化炭素、タールなど…。中でもニコチンは、血管の収縮や動脈硬化を促進させる作用があり、直接体内に摂取した場合、その毒性が強く、殺虫剤などの原料としても使われています。

厚生労働省によると40代から50代でたばこを吸う男性がその後10年間に死亡する確率は、吸わない人の1.6倍という最新の研究成果が発表されました。

喫煙でかきやすくなるのは、肺がんだけではなく、循環器系疾患とたばこの分析も進んでいます。40代と50代でたばこを吸う男性が、脳卒中を起こ

す確率は男性で約1.3倍、女性で1.9倍。中でも、くも膜下出血は男性で3.6倍、女性で2.7倍と特に高く、喫煙本数が増えるほど発症率が段階的に増えることがわかってきました。

たばこを吸わないのに

こんな健康被害が

たばこの煙には、主流煙と副流煙の二種類があるのをご存知ですか？

主流煙とは、喫煙者が吸うフィルターを通った煙のことで、副流煙とは、たばこの先端の火から出ている煙のことです。

非喫煙者が吸ってしまうたばこの煙には、この主流煙と副流煙、それ

に喫煙者がいったん吸い込んでから吐き出した煙が混ざっています。そして、この副流煙には、主流煙より多くの有害物質が含まれています。家に喫煙者がいれば、家族は自然と副流煙を吸っている可能性が高くなり、例えば、夫が1日20本以上の喫煙者の場合、妻の肺がんにかかる危険性は約2倍になります。

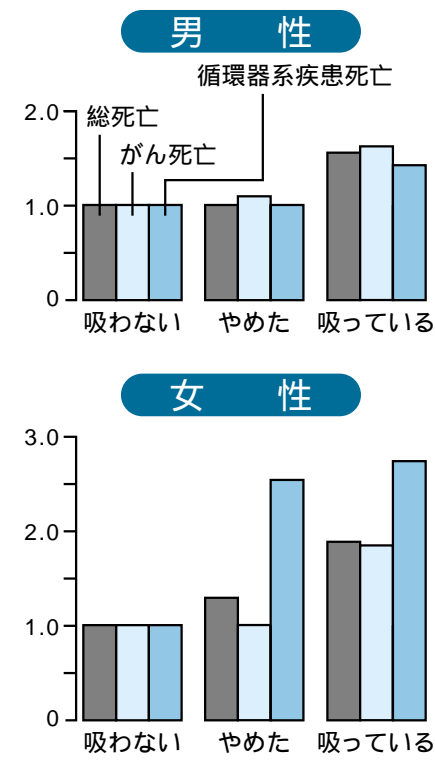
乳幼児の場合、1日に20本以上たばこを吸う家族がいると、呼吸器疾患で入院する危険性が2.1倍になるといってデータもあります。また、5歳未満の喘息患者には、受動喫煙が多くなっています。

かつて、たばこの問題は、肺がんなど、大人に対する健康の問題でした。しかし、最近、子どもへの影響

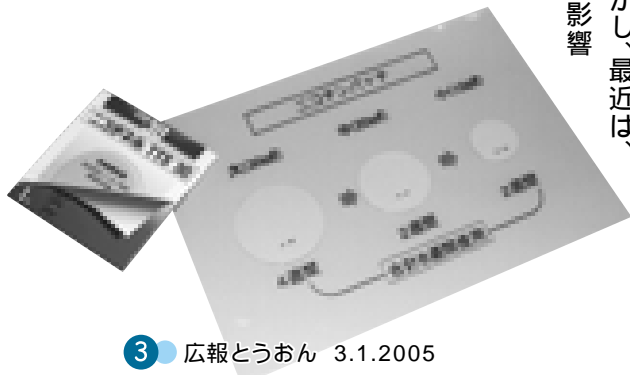
まで心配されています。

たばこと死亡率の関係

厚生労働省:多目的コホート研究
男女とも「吸わない」を「1」とした場合



禁煙を助けてくれる薬「ニコチンパッチ」は、医師の処方のもと使用することができます。





私が禁煙をすすめる理由

みかわクリニックス(久万高原町) 豊田 茂樹 院長

私は、学生時代から10年以上
たばこを吸っていました。
大病をして、たばこをやめたとい
うか、やめざるを得なかったのが
実情です。ですから、喫煙者の気
持ちも嫌煙者の気持ちもよくわか
ります。

喫煙者の方、あなたはなぜたば
こを吸うようになりましたか？
思い出してください。これは、
非常に大切なポイントです。
たばこを吸うきっかけは、人そ
れぞれだと思えます。
「なんとなく...」「かつこいい

から...」そんな軽い気持ちで始め
るたばこですが、ほとんどの場合、
はつきりした理由はないのが実情
です。

でも、たばこを止めることは簡
単ではありません。たばこを止め
るためには、たばこがどのような
ものであるか正体を知って、たば
こを止めるというはつきりとした
意志をもつことが必要なのです。

たばこの煙には、約4000種
類以上の化学成分が含まれていま

す。そのうち有害物質として認定
されているものは200種類にも
のぼり、40種類以上が発がん物質
であると言われています。

たばこが体に悪いとわかってい
てもたばこを止めることができな
いのは、ニコチンが原因です。

血液中のニコチンは30分〜1時
間で喫煙時の半分になります。体
内のニコチンが慣れ親しんだレベ
ル以下になると、体はニコチンを
要求し、イライラや集中力の低下
などで気持ちが散漫になってくる
のです。

最近では、医学的な見地からニ
コチンパッチやニコチンガムなど
の禁煙補助剤が使われるようにな
り、禁煙の方法も進歩してきまし
た。禁煙に失敗して自己嫌悪にな
る前に、禁煙外来などを使って医
学的な効果が認められる方法に切
り替えるのがよいと思います。

たばこの怖さというのは、吸っ
ている時は気づかなくても、必ず
体の中をむしばんでいくことです。
働き盛りの40代・50代になって
から気づいても、手遅れになるこ
とが多くあります。毎日、外来で
診療をしていてそのようなケース
にあうことは、特別なことではな
いのです。

『たばこは、必ずやめられます！』
あなた自身のために、また家族
のためにも...

禁煙サポートセミナー



『禁煙外来』とは...

たばこを止めたいという意思があっても、喫煙を止められないのは、ニコチン依存症のためと考えられます。禁煙しはじめた時にできるさまざまな離脱症状(たばこを吸いたい、イライラなど)は、ニコチンづけになっていた身体の中から、ニコチンが抜け出すためにおこるもの。この症状に対したばこ以外の方法でニコチンを補充することにより一時的に軽減し、禁煙を容易にする方法がニコチン置換療法です。ニコチンが含まれたニコチンパッチやニコチンガムで、外部からニコチンを補給しながら、徐々に禁煙できるように体内のニコチン量を測定し、科学的に病院の医師が禁煙を指導するのが「禁煙外来」です。東温市内には12の禁煙外来を実施している医療機関があります。



自分自身に対する約束

12月から始まった禁煙サポートセミナーに参加した金澤健次さん。第1回目のセミナーの後、「たばこを止める」と決意して、持っていたたばこライターを預けました。それから、2ヶ月余り経ちましたが、今でも禁煙が続いているそうです。

「自分自身の中でどのように制限をしていくか。禁煙は自分自身に対する約束。自分との約束が守られなければ、人との約束も守れません。たばこを吸いたい時はありますが、身の回りにたばこライターがありませんから少し我慢しようと思う。一日我慢できたか

ら、明日も我慢しようとかんばつています。飴玉をなめたり、ガムをかむこともありますが、今のところたばこに対する未練はありません。昔、禁煙をしていたのですが、宴会に出たときたばこを勧められて禁煙に失敗したことがあります。それは、自分に対する自身の約束が守れなかったから。その時の体験を2度と繰り返さないように心に決めました。年をとって、宴会も少なくなりましたが禁煙が続いている秘訣がもしあれば、と笑顔で答えてくれました。

金澤 健次さん (77) 野田

上手な禁煙のコツは…

これほど体に悪いものを吸ってもしようがないと思ひましょう。

気負わずに始めましょう。失敗したってモトモト。禁煙に成功した時のうれしさを思い浮かべましょう。

酒の席やコーヒーを避けるようにしましょう。

体を動かしてリフレッシュ



東温市では、健康改善教室の一環として禁煙サポートセミナーを開催しました。参加者は、この教室でたばこへの依存度やたばこの害について知ることによって、禁煙に向けた取り組みを始めています。

増田 修一さん (68) 田窪



以前から禁煙したかったのに、なかなか実行することができなかつたという増田修一さんは、今度こそ禁煙しよう」とこのセミナーに参加しました。

「このセミナーに参加して、たばこが体におよぼす害の怖さやたばこのもつ依存性についても理解

できました。若いころから趣味でスポーツを続けてきましたが、肺活量などの衰えを感じて、このセミナーに参加しました。たばこを吸うと慢性の一酸化炭素中毒で、標高2000メートルの山で生活している状態と聞いて驚きました。これから趣味のスポーツをずっと続けていくためにも、この機会を利用して禁煙にチャレンジしたいですね。」

趣味のテニスを週2回続けているという増田さん。「禁煙は本人だけでなく、家族や周りの人の健康にとっても必要ですね。」増田さんは、認識を新たにしています。

災害ボランティアの心得

力になりたい！あなたの気持ちを行動に移すために……

平成16年10月に新潟県中越地方を襲った新潟県中越地震、日本各地を直撃した台風や豪雨。そして、地球規模で未曾有の被害を出したインド洋大津波……。去年は災害の多発した一年となりました。被災地の状況を見聞きして、何か力になりたいと思つたあなた、大きな災害が発生したとき、そうした気持ちを行動に移すために知っておきたいことをご紹介します。



災害発生、テレビやラジオで 被害状況を正確に把握

被災地の状況をニュースなどで見ていると、すぐにでも被災地でボランティアをしたいと思う人もいるでしょう。しかし、災害発生直後は、道路や鉄道、電気やガス、水道などのライフラインが寸断されるなど、被災地は大きく混乱しています。

また、情報のなかには、未確認のものや不正確なものも混じっています。そうしたなかで、自分勝手な判断で現地にボランティアに向かうことは、むしろ被災地の人たちの迷惑

になります。災害発生直後は、まずはテレビやラジオなどのメディアで被災地の状況を正確に把握することが大切です。

被災地や被災者のニーズを第一に

災害ボランティアは、特別な人があるものではありません。「被災地の人たちの力になりたい」という気持ちがあれば、だれにでもできます。

実際にボランティア活動をするうえで大事なものは、被災地の人たちの気持ちやニーズをまず第一に考えるということです。自分の思い込みだけで、現地で自分勝手に活動を始めたり、支援物資を送ったりすることは、むしろ、被災地の人たちの負担を増すことになります。

災害ボランティアに参加したいと思ったら、まず、被災地の行政やボランティアセンターのホームページで、どんな災害ボランティアが求められているのか、正確に情報収集することが必要です。

被災地での災害ボランティアは 「自己完結型」の装備で

被災地で災害ボランティアとして活動するための原則は、「自分の面

倒は自分でみて、他人に迷惑をかけること」です。自分の食料や宿泊、交通手段など、被災地や被災者に余計な負担をかけてしまわないよう、「自己完結型」の装備やスケジュールで現地入りすることが重要です。

また、被災地での活動中に、体調を崩したり、けがをしないよう健康管理やけがには十分注意しましょう。また、現地での活動は、被災地の行政や団体、他のボランティアとの協働作業になります。自分勝手な行動は慎み、必ず現地ボランティアセンターと連絡をとり、その指示に従って行動してください。

今すぐできることもある

自分が被災地に行ったり、支援物資を送ったりするのほかに、今ここで、できる災害ボランティアもあります。その一つが「義援金」や「赤い羽根共同募金」「ボランティア活動募金」などの募金に、お金を送ることです。これらの募金は、被災地の人たちに必要とされる物資を購入したり、被災地での災害ボランティア活動を支えたりするための大切な費用となります。

現地での災害ボランティアに参加

防災ボランティア 関連ホームページ

内閣府「防災ボランティア」

<http://www.bousai.go.jp/vol/>

消防庁

<http://www.fdma.go.jp/>

全国社会福祉協議会

「地域福祉・ボランティアネットワーク」

<http://www3.shakyo.or.jp/cdvc/>

できなくても、例えば、自分が現地に行った場合にかかる交通費分を寄付したり、今いる場所で自分がバイトしたお金を募金したりすることも、立派なボランティアです。

義援金の募金活動は、都道府県や日本赤十字、社会福祉協議会、共同募金会などで実施されます。また、ボランティア活動募金は、各地区のボランティア活動センターが行います。また、最近は災害救援を偽る悪質な詐欺まがいの行為も頻発しています。

義援金などの送り先は、必ず公式ホームページなどで確認してください。

被災地で災害ボランティアとして活動する際には 次のようなことを心がけましょう!!

自分の体調を整える

現地で活動するためには体力が肝心。現地入りする前の日は、ゆっくり休み、万全の体調で臨みましょう。

自給自足の装備をしていく

活動しやすい安全な服装や靴で出かけましょう。また、被災地では自給自足の装備が必要です。携帯電話や携帯ラジオのほか、雨具やセーターなど悪天候や寒さ対策も忘れずに。また、自分の食料や水なども、被災地の人たちに負担をかけないように、自分で備えていきましょう。

活動する場所を決める

被災地に行く前に、現地のボランティア窓口などに問い合わせ、現地の状況やボランティアのニーズなどを確認し、自分が活動する場所を決めましょう。何日かにわたって活動をする場合は、宿泊場所の手配も必要です。

被災者の気持ちを最優先に 考えて行動する

被災地では、被災者の気持ちを常に考えながら行動することが大事です。自分が被災地にいることを十分認識して、被災者の心を傷つけたりすることがないように、言動にも注意を。また、ボランティアだからといって好き勝手な行動は許されません。責任をもって、自分の役割を果たしましょう。



1・平成17年4月から平成18年3月までの国民年金保険料は月額13,580円です。

国民年金の保険料は、平成17年度から平成29年度まで毎年280円引き上げられる予定となっています。(引き上げ額は、今後の賃金上昇率によって変動します。)

2・国民年金保険料の口座振替割引制度が拡充されます。

保険料の前納を口座振替にする
と割引額が増えます。

17年度分の保険料を一括して前納すると現金払いでは2,890円の割引、口座振替では、3,420円の割引となります。

(口座振替での前納は、3月31日までに社会保険事務所での登録が完了している必要があります。)

なお、すでに口座振替で前納されている方は、届出の必要はありません。

月々の口座振替に早割(当月保険料の当月引落し)制度ができました。

通常の口座振替(当月保険料の翌月引落し)は定額保険料ですが、口座振替を早割にすると40円が割引となります。

なお、半額免除の方の口座振替は従来どおりです。

3・若年者納付猶予制度が導入されます。

20歳代の方は、本人(配偶者

含む)の所得が一定以下の場合には申請により月々の保険料が猶予されます。

(これまでは、所得が一定額以上の世帯主と同居している場合には、保険料免除の対象とはなりませんでした。)

4・保険料免除の所得基準が一部緩和されます。

4月から 国民年金が変わります

本格的な少子・高齢化社会を迎え、老後の生活の支えとして、年金を生涯にわたって保障し続ける国民年金制度の重要性が増しています。そんななか、国民年金などの制度改正が順次実施されることとなりました。

扶養者控除がないために若者に多い単身世帯に厳しいものとなっていた保険料免除の所得基準が、単身世帯を中心に緩和されます。

5・第3号被保険者の特例が実施されます。

第3号被保険者の届出が遅れたときに、これまで2年までしか遡って第3号被保険者期間としてみなされませんでした。2年以上前の期間も第3号被保険期間として取扱い、将来その分の年金を受け取ることができるようになります。

なお、平成17年3月までに第3号の届出があり、社会保険庁において第3号に該当していながら「保険料未納の取扱い」となっていると把握している期間については、特例の届出は必要ありません。該当する方については、社会保険庁から平成17年4月下旬に通知があります。

また、該当する方で年金受給中の方は年金額が増額となる場合がありますが、この年金額改定についても、社会保険庁にて実施するために届出の必要がありません。

平成16年12月10日に「特別障害者に対する特別障害給付金の支給に関する法律」が公布されました。

国民年金制度の発展過程において生じた特別な事情により、障害基礎年金等を受給していない障害者の方を対象とした福祉的措置として、平成17年4月から特別障害給付金が支給されることになりました。



無年金障害者救済のための特別障害給付金制度が4月から始まります

対象者

平成3年3月以前の国民年金任意加入対象であった学生

昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象であった被用者の配偶者であつて国民年金に任意加入していなかった期間内に初診日があり、障害基礎年金1、2級相当の障害に該当する方

支給額

- 1級 月額5万円
- 2級 月額4万円

・支給額は、毎年度消費者物価指数による物価スライドがあります。

・受給者本人の前年の所得によつて、2分の1または全額の支給が停止される場合があります。

・老齢年金等を受給されている場合は支給の制限があります。

・支払いは年6回偶数月です。
(初回支払い等特別な場合は、奇数月に支払われることがあります。)

窓口

・請求窓口は東温市役所保険年金課となります。

・障害認定等の審査、給付金の支給事務は社会保険事務局で行います。

事務の開始

平成17年4月1日からです。

・ご注意ください

・給付金は、請求した月の翌月分から支給が開始されます。(4月に請求いただくと5月分から支給されます。)

・5月から受け取るためには、4月中に請求を行っていただく必要があります。

お問い合わせ先

愛媛社会保険事務局

松山市一番町1丁目9-15

TEL 089-941-5300

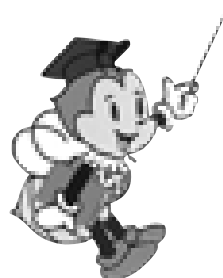
松山東社会保険事務所

松山市朝生田町1丁目1-23

TEL 089-946-2146

東温市役所保険年金課

TEL 089-964-4408



要があります。(障害認定に必要な添付書類がそろわない場合でも、とりあえず4月中に請求書だけでも提出をお願いします。)

・障害認定事務は、非常に時間のかかる場合があります。ケースによっては数ヶ月必要となりますので、あらかじめご了承ください。

なお、支給が決定すれば請求月の翌月まで遡って支給額を計算します。

1月臨時会報告

1月臨時会が、1月28日に開かれ、承認案件13件、議案2件を議決しました。主な審議案件については、次のとおりです。

平成17年第1回東温市議会臨時会が、1月28日に開かれ、承認13件、議案2件を議決しました。議決された主なものは次のとおりです。

専決

愛媛県市町村職員退職手当組合・愛媛県市町村交通災害共済組合・愛媛県町村議会議員公務災害補償等組合・愛媛県消防団員等災害補償退職報償金組合について、平成17年1月11日をもって大洲市と合併する長浜町・肱川町及び河辺村と、平成17年1月16日をもって今治市に合併する朝倉村・玉川町・波方町・大西町・菊間町・吉海村・宮窪町・伯方町・上浦町・大三島町・関前村が、それぞれの合併の前日をもって脱退するための数の減少と、それに伴う規約の変更等の専決処分13件を承認しました。

一般会計補正予算

平成16年度

一般会計補正予算

(第1号)について

山之内中塚地区治山工事費

12450000円

拝志小学校体育館大規模改造工事施工監理委託料

1500000円

拝志小学校体育館大規模改造工事費

140000000円

一般議案

重信中学校中校舎大規模改造工事変更請負契約の締結について

既設の天井・床等の壁を撤去した結果、老朽化や雨漏り等による鉄筋の腐食や地震による補修等の追加工事が必要になったため、418万1000円の増額となり、変更請負契約を締結するものです。

市議会の仕事

私たちの東温市をより快適で住みよいまちにするために、地域社会のさまざまな問題について話し合い、市政に反映させるのが市議会です。

議決

市長や議員が提出した議案を審議し、議決します。

- ・ 条例の制定、改定、廃止
- ・ 予算の決定、決算の認定
- ・ 契約の締結(1億5000万円以上の工事)
- ・ 財産の取得、処分など

選挙

議長、副議長、選挙管理委員などを選挙します。

意見書の提出

国や県などで行っている仕事で、市民生活に重要な問題について、その解決を求めるために「意見書」を提出します。

検査、調査、監査

市政運営や事務が適正に

行われているか、書類を検査したり、関係者の出頭、証言、記録の提出を求めます。また、監査委員に監査するように求めます。

同意

助役、収入役等の人事案件に同意します。

請願、陳情の処理

市民から出された請願や陳情について審議します。



モラルもいっしょに捨てている やめよう！ごみの不法投棄

走行中の車からのポイ捨てや人通りのない場所での不法投棄。一つのごみが次のごみを呼び、いつしかごみの山が出来上がります。地域の美観を損ない、自然環境の破壊につながる不法投棄は大きな社会問題です。一人ひとりがごみを捨てることに対してモラルを持つことが必要です。

～不法投棄は犯罪です～

東温市では、不法投棄を防止するため、不法投棄監視車（パトロール車）を導入し、巡回、発見、指導等を行っていますが、最近、公共用地への不法投棄が多発しています。



不法投棄は廃棄物処理法で禁じられており、違反した場合は、5年以下の懲役もしくは100万円以下の罰金又はその併科（廃棄物の処理及び清掃に関する法律 第25条）に処せられます。

不法投棄を発見した場合は、投棄者の特徴（車のナンバー等）や現場の状況をできるだけ詳細に通報してください。

市では、常に警察と連携をとり合い不法投棄者の特定に努めています。

松山南警察署 生活安全課 TEL 958 - 0110(代)

不法投棄とは、きまりを守らずにごみを捨てることで環境や景観を害する犯罪行為です。投棄者が判明しない場合は、土地又は建物の所有者や自治会のお金、税金を使って処分されます。無用な支出を減らすために、情報提供へのご協力をお願いします。

自分の所有する土地について

- ・勝手にごみの投棄はできません。
- ・不法投棄が行われ、投棄者が判明しない場合は、土地又は建物の所有者がごみを撤去しなければ



松山南警察署員らによる“ごみの不法投棄の現場調査”

ばなりません。市では回収しませんのでご注意ください。

（廃棄物処理法 第5条清潔保持規定）

他人がごみを捨てることができないように土地で囲うなど、その場所に不法投棄がされないように努めることが義務付けられています。

～引越しごみについて～

3月は引越しの季節です。家庭ごみを出せる日時が決まっていますので、計画的に出すようにしてください。指定日以外で処分する場合は、引越し業者又は市の許可業者に委託してください。許可業者については、生活環境課までお問い合わせください。

特に、粗大ごみ、その他燃やさないごみは市では受け入れできませんのでご注意ください。

市の施設で受け入れできるもの （市が収集しているごみに限ります）

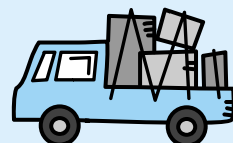
燃やすごみ・・・

東温市クリーンセンター
東温市山之内甲662

資源ごみ・・・

東温市リサイクルセンター
東温市則之内乙969

ともに、9時から15時まで、土日・祝祭日・年末年始は除き、料金は有料です。



東温市役所 生活環境課 TEL 964 - 4415(直通)