

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

喫煙者はニコチンの依存性のために、なかなかやめにくいのが特徴です。しかし、しっかりと準備し地道に努力を重ねれば、禁煙に成功し、病気のリスクを減らすことができます。この機会に禁煙に取り組みましょう。

喫煙者のニコチン依存

喫煙者の多くは「いらいらが解消する」「リラックスできる」「目が覚める・頭がすっきりする」「集中力が増す・仕事がかどる」などの理由でたばこを吸いますが、これらは体にニコチンが吸収されることで得られる脳の快感症状です。

禁煙すると「たばこが吸いたい」「いらいらする・集中できない」「頭痛がする」「体がだるい・眠い」などの症状が現れます。これは、ニコチン依存になっている体の中からニコチンが抜け出すために見られる「ニコチン離脱症状(禁断症状)」です。これらの症状は、禁煙後2〜3日以内にピークを迎えますが、約1週間程度で消えてしまいます。吸いたい気持ちをコントロールすることが禁煙を成功させるためのポイントです。

禁煙を成功させるには

■目標を設定し、禁煙を宣言する 何のために禁煙するか目標を決め、周囲の人に禁煙を宣言しましょう。

自分の行動パターンを分析する

自分がいつどんなときに喫煙しているかを考え、喫煙に結びつかない行動をしましょう。

喫煙の代わりに他の行動を実行する

いらいらするときには深呼吸や軽い運動などで気分転換をし、口寂しいときは歯を磨いたり糖分の少ないガムなどをかんだりしましょう。

吸わない環境づくり

灰皿やライターなどを身の回りからなくし、食後は早めに席を立ちましょう。

禁煙に成功したら、継続を

喫煙再開のきっかけを予測し、対処方法を考えておきましょう。

菊陽町健康増進計画では、「喫煙する人(成人)の割合の減少」を目指しています。平成23年の統計では男性25.4%、女性5.4%でした。平成28年までに男性20%以下、女性4%以下を目指します。



春から秋はマダニの活動が活発になります

マダニ(吸血前3〜4日)は比較的大型で、森林や草地などの屋外に生息し、全国的に分布しています。マダニにかまれることで病原体に感染し、まれに重症化します。

ダニ媒介性疾患の予防対策

- 森林や草地などに入るときは、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴などで肌の露出を少なくする。
・屋外活動後はマダニにかまれていないか確認する。
・吸血中のマダニがいることに気が付いたときは、速やかに病院で処置する。
・マダニにかまれた後、発熱などの症状があったときは、病院へ受診する。
※マダニは衣類や寝具に発生する家屋内に生息するダニと異なります。

問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912



特定不妊治療費助成の対象範囲が変わります

県は「特定不妊治療」に必要な費用の一部を助成しています。4月1日から、新たに助成制度を利用する人で初めて助成を受けるとき、治療開始時の妻の年齢が40歳未満の場合、年間助成回数と通算助成期間の限度は廃止され、通算助成回数は6回までになります(新制度適応)。

対象治療法 体外受精と顕微授精

助成額 1回の助成額の上限15万円

※治療ステージC・Fの治療の場合は上限7万5千円。

助成回数

①新制度適応の場合 通算6回まで

②現行制度適応の場合 年間2回(初年度は3回)を上限に、通算5年間で通算10回を超えない回数

所得制限

夫婦の所得の合計額が730万円未満

※助成を希望する人はご相談ください。

問い合わせ

菊池保健所 ☎0968(25)4138

熊本県子ども未来課 ☎(333)2209

募集

菊陽町男女共同参画社会推進懇話会委員を募集します

三里木町民センター ☎(232)5536

町は、男女が家庭や地域、職域などあらゆる分野に参画し、社会的責任を担いながら、男女共同参画社会を築くための施策の推進について、専門的視野から協議するため男女共同参画社会推進懇話会を設置しています。広く町民の意見を反映させ、協働で行政運営を行うため町民(公募)委員を募集します。

■任期 8月〜平成28年3月末日

■職務内容

女性行政の総合的な推進に関すること、男女共同参画型社会の実現に関すること、その他女性の地位と福祉の向上に関する事について協議し、必要に応じて町長に報告する。

■応募資格(次の全てを満たす人)

・町の行政活動や男女共同参画に関心のある人

・満20歳(平成26年4月1日現在)以上で町内に住所がある人

・町の他の付属機関などの公募委員に選任されていない人

■募集人数 2人程度

■応募方法

所定の応募用紙(※1)に必要事項を記入し、「応募の理由」「男女共同参画」などに関する小論文(800字程度)(※2)を①郵送、②持参ファックス、③電子メールのいずれかで応募ください。

※1 役場総合案内や三里木町民センターにあります。町ホームページからダウンロードすることもできます。

※2 専門的な知識を問うものではありません。住民の視点から日頃考えていることを書いてください。

■応募先

①〒869-1101

菊陽町津久礼2962番地2

三里木町民センター

②ファックス(232)5595

③電子メール

santikisenta@town.kikuyo.lg.jp

■選考 小論文、年齢、性別、委員会の男女構成比などを考慮して決定します。

■募集期限 5月30日(金)

※郵送の場合は、当日消印のあるもの、持参・ファックス・電子メールの場合は、午後5時15分までに届いたものを有効とします。

あなたの学びを地域の力に～人材育成基金助成～

町は、高度情報化や国際社会に対応し、地域で活躍できる人材を育成するため、助成を行っています。助成を希望する人は、募集期間内に必要書類をそろえて提出してください。



■対象者 次のいずれかに当てはまる人

- ・町内に住民票がある小学4年生以上の人
・町内の事業所に勤務する人(正職員)

■助成対象事業の例 語学留学、海外研修など

■募集期間 5月12日(月)～6月13日(金)

(当日必着。平成26年7月～平成27年3月に実施される事業を対象)

■助成対象経費 交通費、現地生活費、研修費など

※助成対象外になる経費もあります。

■助成金額 対象経費の2分の1以内

上限：15万円(学生は10万円)

※助成対象者が多数のときは助成金額が減少する場合があります。

※他団体などから助成金を受ける場合、助成金額は助成対象経費から他団体の助成金額を差し引いた額に2分の1を掛けた額になります。

■申請方法

募集期間内に必要な書類を提出してください。18歳未満の人は保護者が申請してください。

※必要書類は町ホームページからダウンロードすることができます。総合政策課で受け取ることもできます。

※参加する事業の内容が詳しく分かる資料を持って、事前に総合政策課へご相談ください。

■助成の決定

菊陽町人材育成基金審査委員会で審査を行い、決定します。

■その他 助成は1人1回限りになります。

※中学生海外派遣事業に参加したことのある人や過去に助成を受けたことのある人は助成対象外です。

※助成対象事業は公的機関や民間団体などが主催しているものに限られます。

■申し込み・問い合わせ

総合政策課 総合政策係 ☎(232)2112