

健康アドバイス



岡 直樹 医師
(吉備医師会から)

私は以前喫煙しており、何度か失敗を繰り返した後に、なんとか禁煙できました。

たばこを吸うと、とても気分が落ち着き癒された気分になりますね。一方で、喫煙のデメリットは大変大きいものです。机の上や車の中がヤニで汚れたり、たばこ代はどんどん高くなるため、余計なお金が必要になります。喫煙可能な場所も年々減っ

今月のテーマ 禁煙のすすめ

失敗してもあきらめないで!

ており、受動喫煙防止法が成立すれば、スモーカーへの風当たりはさらに厳しくなるでしょう。喫煙の体への害は、述べるまでもありません。口腔・咽頭・喉頭や食道、肺など煙が通る全ての臓器だけでなく、直接関係なさそうな泌尿生殖器までがんのリスクが高まります。ほかにも脳卒中、狭心症・心筋梗塞、肺気腫などの発症が高頻度となり、糖尿病の発症リスクさえ上昇させます。

いつか禁煙したい人は多くいると思います。禁煙への強い味方として、ニコチン製剤やニコチン受容体部分作動薬のパレニクリンがあります。これらは保険診療として処方可能であり、8～12週間の通院を要します。治療費は3割負担で1万3000～2万円程度ですが、総社市民であれば、治療完了により助成金(上限1万円)が出ます。

禁煙の初回成功率は低く、3～4回繰り返してやっと成功する人がほとんどです。禁煙に失敗しても、あきらめずに再挑戦しましょう。



問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎②8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

あなたの家に、「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」などと記載されたはがきが届いていませんか。

■はがきの例

「未納になっている消費料金について、契約会社及び運営会社から、訴状の申し入れがされました。

管理番号(わ)●●●●裁判取り下げ最終期日までにご連絡なき場合、裁判所から呼出状が発

こんなはがきに注意!～はがきを送りつける架空請求詐欺多発～

行され、出廷しなければなりません。欠席すると、あなたの給料、財産などの差押えの恐れがあります。裁判取り下げ等のご相談は、下記窓口へ連絡ください。

取り下げ最終期日 平成30年●月●日

相談窓口 民事訴訟告知センター 03-●●●●-●●●●

これは、はがきに書かれた番号に電話をかけさせてお金をだまし取る架空請求詐欺の手口で、総社警察署管内でも発生しています。

はがきに書かれた番号に慌てて電話をかけると、「支払わないと裁判になる」などと言って脅

かされ、お金をだまし取られます。はがきが届いても、連絡先に電話をかけてはいけません。

インターネットで「相談窓口」や「連絡先電話番号」の検索をすれば、架空請求詐欺に関するはがきかどうか区別することもできます。

インターネットで「相談窓口」や「連絡先電話番号」の検索をすれば、架空請求詐欺に関するはがきかどうか区別することもできます。

はがきが届き、正当な請求かどうか不安になった際は、家族や警察に相談しましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎④0110)



空き家などの利活用を通じた地域活性化連携協定

3月26日、空き家などの利活用を通じて豊かな地域の未来を創造することを目的に、市は「全国版空き家バンク」を運営する(株)LIFULLと連携協定を締結しました。この協定により、産業、まちづくり、福祉などの分野で相互に協力・支援し、下の5つの項目について取り組んでいきます。

- ①空き家などの情報の掘り起こし
- ②情報の集約化・発信
- ③遊休不動産の利活用
- ④民泊の受け入れ環境づくり
- ⑤空き家などの利活用に関する人材育成

問い合わせ 人口増推進室 (☎②8308)



協定書を手を握手を交わす



協定書を手にする高橋ゾーンマネジャー、市長、金田局長(写真左から)

高年齢者の積極的な雇用と見守り活動を目的に、市と(株)セブンイレブン・ジャパンとの間に「高年齢者雇用、並びに見守り活動に関する協定」を、厚生労働省岡山労働局との間に「雇用対策に関する協定の一部を変更する協定」をそれぞれ締結しました。

3月28日、市保健センターで協定締結式が行われ、市長と(株)セブンイレブン・ジャパン岡山・四国ゾーンの高橋幸成ゾーンマネジャー、岡山労働局の金田弘幸局長が協定書に署名。この協定により、より多くの就労者を生み出すほか、従業員による見守り活動での地域への参画などの効果が期待されます。



(株)セブンイレブン、岡山労働局と協定

高年齢者の積極的な雇用と見守りを実施

問い合わせ 長寿介護課地域ケア推進係 (☎②8373)

京都府与謝野町と相互応援協定締結

3月29日、総社市と京都府与謝野町は、総社市役所で「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。協定では、どちらかの市が地震や風水害などの大規模災害により被災した場合、食料や飲料水などの供給、復旧活動に必要な物資と機材の提供、職員の派遣などを行うことを定めています。

協定締結式には、片岡市長と与謝野町の山添藤真町長が出席し、同町議会勢嶺議長と加藤議長立ち会いのもと、協定書に署名。片岡市長は「同時被災の可能性が低い与謝野町と総社市が助け合い、両市町の住民を守っていききたい」と、山添町長は「お互いに支え合いながら住民を守り抜く決意をもち、一体となって取り組んでいきたい」と述べ、大規模災害発生時の相互応援を約束しました。

市が県外の自治体と災害時相互応援協定を締結したのは、与謝野町で10件目です。

問い合わせ 危機管理室 (☎②8599)



協定書を手を握手を交わす

