

保健センターだより

その1本、みんなの命けずられる～無煙時代を推進～

タバコの煙には、4,000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち有害物質は200種類以上あり、発がん性物質の疑いがあるとされるものは約60種類と言われています。

山都町の健診受診者の喫煙率の現状としては、山都町13.3%のうち20～30代の若い世代の喫煙率は22.9%（男性44.7%・女性8.8%）と高くなっています。



タバコに含まれるニコチンには依存性があり、自分の意思だけでは、やめたくてもやめられないことが多いです。自分に合った禁煙方法を選び、楽に禁煙を始めてみませんか？

禁煙成功者のメリット

- 自分自身の健康によい
- 家族の健康のためによい
- お金が貯まる
- 火の始末を気にしないでよい
- タバコの臭いが気にならない
- ご飯をおいしく感じる

禁煙成功者の声

喫煙歴46年、自分から止めようと思った事は一度もないが、禁煙のきっかけは、孫をつれて山口医院に行った時「禁煙外来」の文字を目にする。「やってみるか」の気合で昨年12月初診。今日で約9ヶ月。山口医院の皆さんから「後藤さん頑張ってるよ」と応援して「絶対止めんと恥ずかしいな」程度の気持ちに火がついて、本気で止めたような気がします。今では食事もうまく旨いし体調も昔と比べると10歳位若返ったかな。本当につかれにくくなったし、仕事に、遊びに持続感があります。孫達もタバコの臭いがしないのか、よく側にいます。禁煙に関係された山口医院のスタッフの皆様と応援してくれた家族の皆に感謝しています。ありがとうございます。



東竹原 寿廣さん 寄稿
後藤 寿廣さん

★矢部広域病院と山口医院の禁煙外来をご紹介します★

矢部広域病院



呼気中の一酸化炭素の濃度を測定します



坂本 香寿 医師

【診療日】 毎週火曜日・木曜日 午後より（要予約）

【費用】 内服薬の場合 ※ 65,510円
保険適応の場合、自己負担額3割負担 19,660円
禁煙治療では、基本的に12週間で5回の診察を受けます。禁煙補助薬は自分の決めた日からはじめてOK♪禁煙への強い思いをもって支援していただけます。

山口医院



山口 省之 医師



春高 徳子 看護師



山本 義子 看護師

【診療日】 できれば月曜日から木曜日 午後
【費用】 内服薬の場合、※広域病院と同じ
外用薬の保険適応で14,000円くらい
禁煙成功率 H25年：82% H26年：67%と非常に高い！
初回面接2時間と一人ひとりに合わせて、丁寧に1日の生活の流れを一緒に考え、一生懸命支援してさせていただきます！自分へのご褒美貯金など目標に向かって楽しく禁煙をしてみませんか♪



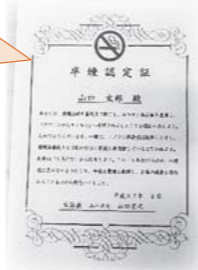
小学校6校・中学校4校・高校1校に向いて禁煙教室をし、普及活動もされています！

禁煙貯金はじめてみませんか？

禁煙成功者がこんなにたくさん！



禁煙を達成できたら、卒煙認定証が受け取れます！



平成26年度 主要事業

事業名	事業費(千円)
【総務費】	
庁舎建築事業	1,127,096千円
庁舎情報基盤整備(出先施設を含む)	89,327千円
地籍調査事業(実施面積34.81km ²)	311,669千円
コミュニティバス運行事業	129,816千円
地方バス運行費補助事業	17,150千円
防災行政無線施設等移設事業	46,739千円
地域づくり対策事業(自治振興区・まちづくり事業)	39,153千円
過疎集落等自立再生対策事業(下矢部東部自治振興会・島木自治振興会)	20,000千円
【民生費】	
臨時福祉給付金給付事業(4,901人)	65,215千円
保育所運営事業(公立9ヶ所・私立4ヶ所・へき地2ヶ所)	685,502千円
子ども医療費助成事業(14,815件)	34,311千円
出産祝い金(対象72人)	2,160千円
子育て世帯臨時特例給付金給付事業(1,214人)	12,140千円
障がい者福祉事業(自立支援事業・地域生活支援事業・医療費助成事業等)	646,798千円
老人クラブ活動助成事業(連合会・単位老人クラブ60)	10,294千円
敬老祝い金事業(対象476人)	4,880千円
老人ホーム運営事業(浜美荘)	151,102千円
【衛生費】	
健康診査委託事業(妊婦健康診査・健康診査・予防接種等)	95,839千円
浄化槽設置補助事業(54基)	23,331千円
太陽光発電・太陽熱利用システム設置補助事業(38基)	2,325千円
塵芥・し尿処理対策事業(小峰クリーンセンター・千滝クリーンハウス)	265,019千円
【農林水産業費】	
農林振興事業(林業基盤整備・単独土地改良事業)	11,568千円
有害獣被害防止事業(電気柵設置)	10,512千円
有害鳥獣捕獲事業(捕獲隊助成等)	46,038千円
中山間地域等直接支払制度事業(166集落)	351,772千円
多面的機能支払交付金事業(25組織)	58,351千円
青年就農給付金(対象38人)	76,125千円
山都町森林整備推進事業(間伐・造林・下刈り助成)	14,635千円
山のみち地域づくり交付金事業(菊池人吉線)	42,366千円
【商工費】	
熊本県緊急雇用創出基金事業(34人雇用)	47,926千円
観光施設の運営支援事業(道の駅「通潤橋」等9施設)	78,500千円
観光事業推進団体等助成(8件)	8,146千円
【土木費】	
道路新設改良事業(大川神社線等12路線)	247,651千円
道整備交付金事業(火の口神の前線等7路線)	415,372千円
大矢野原演習場民生安定事業(上鶴線・水の田尾下鶴線)	85,006千円
社会資本整備総合交付金事業(長谷花立線等6路線・道路点検等)	467,715千円
【消防費】	
火災予防・消防団活動事業(年末警戒・出初式など)	63,771千円
消防小型可搬ポンプ(10台)	12,528千円
【教育費】	
小中学校振興・管理業務(小学校7校・中学校3校)	326,336千円
町立図書館運営事業	23,168千円
通潤橋保存活用計画策定事業	10,788千円
矢部高校教育振興会等助成事業	3,346千円
保健体育事業(スポーツ推進委員・体育施設等)	51,661千円