

タバコがやめられないときは禁煙外来

たばこをやめられないのは、意思の弱さではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。このような喫煙習慣は「ニコチン依存症」といわれ、治療が必要な病気とされています。

禁煙外来 受診してみませんか

「禁煙外来」では、お医者さんのアドバイスと合わせて禁煙補助薬を処方し「ニコチン依存症」を治療します。

現在では、健康保険を使って禁煙治療が受けられるようになりました。

治療費はどれくらい？

禁煙治療費は健康保険が使えると、2〜3か月で1万3千円〜2万円程度です。

健康保険適用の4つの要件

下記の要件すべてを満たすと健康保険が適用されます。

自分の力だけで禁煙することは難しくても、お医者さんと取り組めば、禁煙できるかもしれません。  
禁煙外来のある医療機関については、健康推進課に問合せください。

- 【健康保険が適用される要件】
- ・「ニコチン依存症を診断するテスト」で5点以上
  - ・1日の喫煙本数(本)×これまでの喫煙年数(年)=200以上
  - ・1か月以内に禁煙したいと思っている。
  - ・禁煙治療を受けることに文書で同意している。

ながはま・ファミリー・サポート・センターでは、子どもを預けたい「おねがい会員」と子どもを預かる「まかせて会員」を登録し、子育て中のお母さんを応援しています。子どもの預かりや送迎など、手助けをしてくださる「まかせて会員」を募集しています。

子どもが好きで人の役に立ちたい、子育てが終わり時間に余裕がある、子育て中自分の子どもと一緒に育児して助け合いたい人など、登録をお待ちしています。登録は無料です。

【登録条件】

- 市内在住の20歳以上の人
- 自宅で子どもを預かることができる人
- または、自家用車で子どもの送迎ができる人
- ※資格、経験、性別不問。
- ※ファミサポ主催の講習会受講が必要。(保育士、幼稚園・小学校教諭等資格保有者は受講免除)

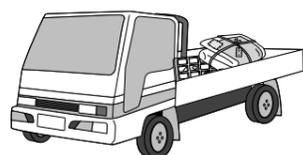
【登録方法】

印鑑を持って左記まで直接お越しください。会員証に貼る顔写真の撮影も行います。  
※「おねがい会員」も随時募集しています。  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問・申 ながはま・ファミリー・サポート・センター  
(サンサンランド内) (地福寺町)  
☎64-3900 (受付時間) 9時〜17時  
※休館日 水曜日 祝日 第1・3日曜日

湖北広域行政事務センターでは、毎月1回日曜日(原則第4日曜日)に、家庭から排出されるゴミの持込みをクリスタルプラザ、クリーンプラントおよび伊香クリーンプラザで受付ています。

◆受付時間(各施設とも) 8時30分〜12時、13時〜16時30分



お元気ですか



市立長浜病院  
老年・高血圧内科  
責任部長 林 優

生活習慣病は  
早期の発見・対策を

健康診断などで、血圧が高いと言われたことがある人も多いのではないのでしょうか。全く自覚症状が無いにもかかわらず、「健診結果で血圧が高いから」「コレステロールが高いから」と、病院に行くように言われても、なぜなのかわからず、そのまま放置している人も多いように思われます。

高血圧、高コレステロール血症、糖尿病などは生活習慣病と言われ、その人の体質に加えて、食事や運動習慣などが引き金となり発病する特徴があります。これら生活習慣病は、発病してもほとんど自覚症状がないため、健康診断や偶発の検査などでたまたま指摘されるのですが、生活習慣病の怖さは、この自覚が無い間にも確実に動脈硬化が進行していることにあります。

動脈硬化とは、文字通り動脈がしなやかさを失い硬くなる状態を指しますが、実際には、血管の中に油がへばりついて中が狭くなり血液の流れが悪くなるということが起こっているのです。しかし、この間も症状がないので生活習慣病は治療されず、その結果、動脈硬化が進行していきます。そしてある日突然に、動脈が詰まり、そこで初めて症状が出てくるのですが、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞、頭の血管なら脳梗塞、大動脈が裂けてゆく大動脈解離など、命にかかわる病気となるのです。

症状の乏しい生活習慣病が放置されると、突然動脈硬化性疾患を発症し、その病気が命を脅かし、生還できても生活の質を著しく悪くします。そのため、いわゆる健康寿命を延ばすためには、動脈硬化性疾患にならないようにする、そのためには、健診や人間ドックを積極的に受けて未病の状態(発病には至らないものの軽い症状がある状態)で生活習慣を改めたり、生活習慣病をきっちりコントロールすることが重要です。

問 市立長浜病院  
(☎68-2300(代表))

職員の不祥事についてお詫び申し上げます

去る1月17日夜、都市建設部道路河川課の職員が、昨年9月に入札された道路改良工事で、設計金額を業者に漏らし落札させた容疑で逮捕されるという不祥事が発生いたしました。

新庁舎が完成し、職員一丸となつて「おもてなしの心」で市民サービスにあたり、決意も新たにしていたときだけに、このような不祥事が発生し誠に遺憾でなりません。市民の皆様に変な行政不信を与えましたことを心よりお詫び申し上げます。

本市では、5年前の不祥事を受け、専門委員の検証のほか、常設のコンプライアンス推進室や全部長を委員としたコンプライアンス推進本部会議を立ち上げ、全庁あげて、コンプライアンス(法令遵守)の取組みを重ねてきたところです。

これまでの取組みでも不祥事が防ぎきれなかったことを真摯に受け止め、今までの取組みのなかで、何ができていなかったのか、何が足りなかったのか、しっかりと検証

し、埃や垢を洗い流し、膿みを出し切ることで、この根を断ち切ります。何事もコンプライアンスに尽きるところですが、職員のモラルだけでは守りきれない部分、監督管理態勢など組織のあり方を含め、原点に戻りしっかりと見直してまいります。また、職員のマナーや堅実な生活態度、素行についても、あらゆる機会を捉えて注意喚起を行います。

「二度と不祥事をおこさない」。覚悟をもって、これらのことをやり抜くことが、市民の皆様への信頼を取り戻す唯一の方法であると思っております。職員のあらゆる不正を断ち切る勇氣、正しいことをやり抜く力、小さな間違いも見逃さない行動力を磨き、全庁を挙げて綱紀粛正に取り組み、職員の体質改善に結びつけてまいります。

市民の皆様への市政に対する信頼を一日も早く回復すべく全力をあげることをお誓い申し上げます。

市長 藤井 勇 治