

5月31日は世界禁煙デー

たばこと向き合う

5月31日は世界禁煙デーです。厚生労働省から3月1日、「受動喫煙防止対策の強化について（基本的な考え方の案）」が公表され、多数の人が利用する建物内は原則禁煙とし、受動喫煙防止対策の強化が示されました。

この機会に、たばこを吸う人も吸わない人も、喫煙について考えてみませんか。

☎ 保健センター ☎ 33-8000



喫煙者への害

たばこで肺がんになる、というのは皆さんご存じの通りですが、たばこを吸うことでそれ以外にも本当はもっとたくさんの影響があるのです。まずは、たばこが与える影響について正しく知っておきましょう。（2016年たばこ白書より）

がん

ほぼすべてのがんと関連。たばこの煙を吸うと肺から全身に行きわたるため、直接触れない内臓系のがんのリスクを上げる。非喫煙者と比べるとがんにかかるリスクは1.5～32倍！

髪・肌

美肌を保つビタミンCが崩壊し、血行不良により栄養不足に。顔色がくすみ、目じりや口元のしわ、薄毛や白髪が目立つようになる。

歯

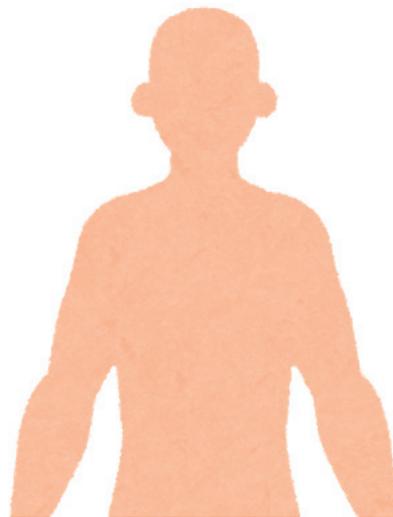
歯周病菌に対する免疫力を低下させる。タールで歯の表面が黄ばみ、細菌のかたまりであるプラークが付着しやすくなる。

胃・腸

ニコチンが胃酸の分泌を増加させ、粘膜への血流を阻害するため胃潰瘍や十二指腸潰瘍にかかりやすくなる。

血管

ニコチンが血管を収縮させ、心拍数や血圧を上昇させる。動脈硬化が進むと血管が詰まり、心筋梗塞や脳卒中が起こる。



呼吸器

たばこ病と言われる COPD（慢性閉塞性肺疾患）や気管支喘息など呼吸器系への影響は大！咳や痰がでる、息切れするといった症状が進めば、日常生活にも制限がかかることに！

感染症

白血球の働きを弱め、ウイルスや菌に対する抵抗力を低下させる。風邪やインフルエンザにかかる重篤化しやすく、治りにくい。

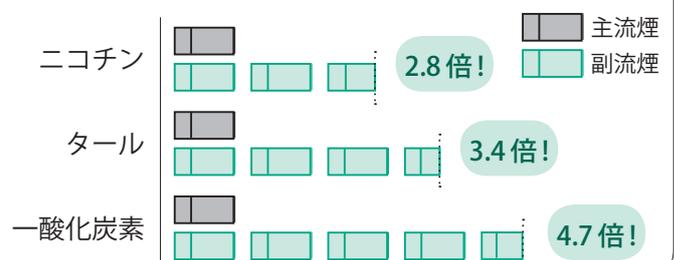
吸わない人にも悪影響！

たばこを吸わない人が、他人のたばこの煙（副流煙）を吸うことを受動喫煙と言います。たばこを吸う人がフィルターを通して吸う煙（主流煙）の方が体に悪いと思われがちですが、実は副流煙の方が何倍も有害物質を含んでいるため毒性が強く、たばこを吸う人が近くにいれば嫌でもたばこの煙を吸わされていることになります。

皆さんも大切な人のために受動喫煙について知っておいてください。

受動喫煙の害

主流煙と副流煙に含まれる有害物質の比較



禁煙治療は健康保険が適用され、 医療サポートが受けられます

禁煙指導に取り組んでおられる坂根俊輔医師に、喫煙の影響や禁煙治療の方法、最近話題の電気加熱式たばこについて聞きました。

たばこを吸うと老化が進む

たばこは健康を害します。がんにもかかりやすく、脳卒中など他の病気にもかかりやすいです。つまり、老化が進むということです。私も以前はたばこを吸っていました。私が、健康で長生きしたいと思いついたからたばこをやめ、禁煙指導に取り組むようになりました。

衣服や壁に付いた臭いからも危険性が高い

たばこの煙により、衣服や壁などの表面に残留した有害物質が人の細胞にある遺伝子を傷つけます。また、時間が経過するとさらに有害性が増すということもあります。実際に喫煙するのと同じくらい有害という研究結果も出ています。

電気加熱式たばこも長期に渡って吸うと同様に影響が

電気加熱式たばこは、たばこの葉を燃焼させるのではなく、電氣的に加熱し、ニコチンを含んだ気化物を吸入するものです。



たばこに比べるとおおむね害は少ないと考えられており、約10分の1程度とも言われています。しかし、物足りなさからたばこ併用されることも多くあり、その場合はかえって害が大きいのという意見も見られます。また、たばこに戻ってしまう人も多いようです。

禁煙の治療は健康保険が適用されます

一定の条件を満たせば禁煙治療には健康保険が適用されます。負担する金額は、12週間1日1箱吸った場合のたばこ代で十分おつりがきます。医療のサポートを受けながら禁煙を続けられ自己負担が少ないのであれば、禁煙外来に行くメリットは大きいと言えます。

長年喫煙していても、たばこをやめれば健康は取り戻せます

ステップ①

48 時間後に体内のニコチンがゼロになります。

ステップ②

3 ヶ月を過ぎれば咳や息切れなどが改善されます。

ステップ③

10 年後に心臓発作が起こるリスクがたばこを吸わない人と変わらなくなります。



田原本町医師会会長
坂根 俊輔 医師

禁煙できたらいいのになあ と思っているあなたへ

奈良県では、インターネットを利用し、無料で禁煙の専門家への相談ができるサービスも提供しています。

QRコードからご利用ください。



町内で禁煙治療を受診できる医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
植山医院	120 (大門西)	32-2036
水野医院	183 の 7 (戒通 2)	32-2401
国保中央病院	宮古 404 の 1	32-8800
健康づくりセンター	宮古 404 の 7	32-0230
てらかたクリニック	薬王寺 344 の 1	33-4108
小嶋内科小児科	三笠 17 の 8	33-0933
忠岡医院	秦庄 456 の 8 (柳町)	32-2629
坂根医院	矢部 337 の 1	34-3300

組織機構改革

4月1日から町役場の組織が変わりました

4月1日から、町役場の組織が一部変更になりました。今回の見直しは、防災体制の強化、子育て支援の充実とともに、町民の皆さんにより良い行政サービスを効率的に提供できるように既存の部と課、系の再編統廃合を行うものです。主な変更点は左記のとおりです。

人事課 ☎ 34・2056

主な変更点

1. 町長公室を新設

総務部から総合政策課、人事課、広報課を切り離し、まちづくり施策の推進と連絡調整機能を充実させるため町長公室を新設しました。

2. 防災課を新設

総務課を改編し新たに防災課を設け、防災体制の強化を図ります。

3. こども未来課を新設

子育て支援の充実を図るため、こども未来課を新設しました。

4. その他系の統合

その他系の整理統合も行いました。

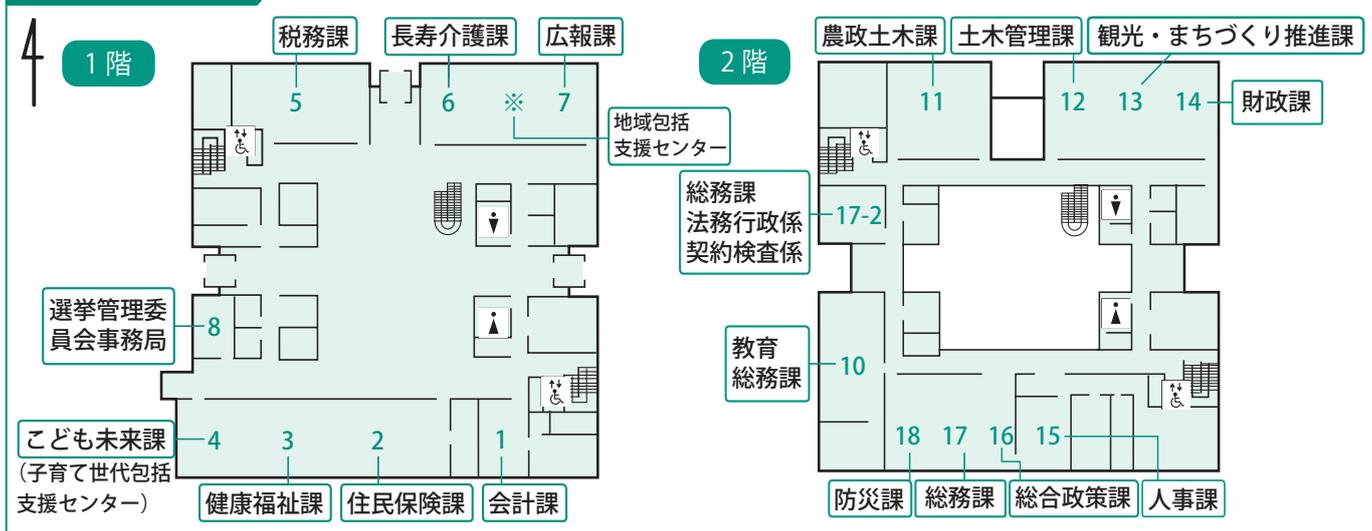
5月1日から
町地域包括支援センターが町役場に移転

町地域包括支援センターが、町社会福祉協議会から町役場1階（長寿介護課東隣り）に移転します。団塊の世代が75歳以上となる2025年度に向けて重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けられるよう、認知症施策、在宅医療・介護連携・生活支援サービスの体制整備などを協力しながら事業を推進していかなければなりません。そのため、町役場内に移転し、協働で事業を実施していくこととなりました。

☎ 地域包括支援センター（町役場内） ☎ 34-2104

本庁舎内の配置図

※3階は変更がないため、掲載していません。



「田原本町勢要覧」を発行

平成28年度、田原本町は合併60周年を迎え、その節目として「町勢要覧2017」、「統計資料編(別冊)」を発行しました。

町勢要覧には、当町の文化や歴史、町のあゆみや取り組み、まちの魅力などを、豊富な写真とともに分かりやすくまとめ掲載しています。

多くの人にご覧いただけるよう、町ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。また、「町勢要覧2017ダイジェスト版」を町広報課や図書館などの公共施設、銀行や郵便局などで閲覧できるほか、ご希望の人には有償で販売しています。

販売価格 500円 **販売場所** 広報課広報係
☎ 広報課広報係 ☎ 34-2069



教育長に植島幹雄さんが就任しました

任期満了により、4月1日付けで植島幹雄さんが教育長に就任されました。

任期は平成32年3月31日までの3年間です。

うえじま みきお
植島 幹雄さん



経歴

昭和31年6月29日生まれ。60歳。

昭和55年3月、早稲田大学第一文学部卒業。県立教育研究所アドバイザー・チーム研究指導主事を経て、平成27年4月に県立磯城野高等学校校長に就任。平成29年3月に退職。

乳がん、子宮頸がん検診が集団検診で受けられるようになりました

平成29年度から医療機関での個別検診に加えて、集団検診で乳がん(マンモグラフィ)、子宮頸がん検診を受けることができます。日程などをご確認のうえ、電話でお申し込みください。がんの早期発見、早期治療のために、定期的に検診を受けましょう。

注意事項

- 2年に1回の受診となります。昨年度に町が発行した受診票や無料クーポンを使って受診された人は、受けられません。

- 乳がん検診は、マンモグラフィ(乳房のレントゲン撮影)検査を行います。妊娠中、授乳中、乳房疾患などで治療中、乳房内に人工物が入っている人などは受診できません。
- 集団検診当日は、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診も同時に実施しています。

☎・申込 保健センター (☎ 34-8000)



		対象年齢	日程	場所	受診料金 ※70歳以上は無料	備考
乳がん	集団検診	40歳以上(平成30年3月31日現在)	5月20日(土) 11月18日(土)	町民ホール(町役場西側)	40～49歳…1,400円 50～69歳…1,000円	
	個別検診		5月1日(月)～平成30年2月28日(水)	県内指定医療機関	2,800円	保健センターが発行する受診票が必要
子宮頸がん	集団検診	20歳以上(平成30年3月31日現在)	5月20日(土) 11月18日(土)	町民ホール(町役場西側)	頸部のみ…800円	体部の検診は受けることができません。
	個別検診		5月1日(月)～平成30年2月28日(水)	県内指定医療機関	頸部…2,000円 頸部+体部…3,500円	保健センターが発行する受診票が必要

資源ごみの有効利用のために

ごみの出し方を守ってください

ごみの減量と資源ごみの有効利用のために、ごみは「もえるごみ」「もえないごみ」「資源ごみ」「有害ごみ」に分別して出してください。

清掃センター（環境管理課） ☎ 33・5003

もえるごみ

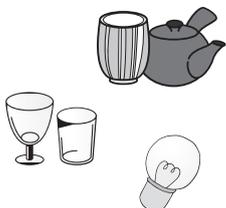
指定ごみ袋



- 必ず可燃用指定ごみ袋に入れて、氏名を記入のうえ出してください。
- 台所ごみ類は、水分をよく切って出してください。
- 悪臭の拡散を防ぐため、指定袋の口をよくしばってください。

もえないごみ

指定ごみ袋



- 必ず不燃用指定ごみ袋に入れて、氏名を記入のうえ出してください。



▲不燃用指定ごみ袋

資源ごみ

それぞれ分けて 透明の袋



- スプレー缶・カートリッジボンベ缶・使い捨てライターは必ず使い切つてガスが残っていないことを確認してから出してください。
- カン・びん類は、必ず中身を抜いてから出してください。
- 包丁・ナイフなどの刃物類は、厚紙に包んで出してください。

カン（飲料用、酒類用、缶詰類用）異物を取り除き、中を水洗いし、よく乾燥させてから中身の見える透明の袋に入れてください。

びん（飲料用、酒類用、調味料用、化粧品用）異物を取り除き、王冠・キャップをはずして中を水洗いし、よく乾燥させてから中身の見える透明の袋に入れてください。

※リターナブルびん（お酒・しょう油の一瓶瓶やビール瓶、牛乳ビン

など）は、洗浄してそのまま繰り返し使用できるびんです。販売店や酒屋などで引き取ってもらうようにしましょう。

ペットボトル（飲料用、酒類用、調味料用）異物を取り除き、キャップやラベルをはずして中を水洗いし、よく乾燥させてから中身の見える透明の袋に入れてください。

古新聞（新聞の折込広告を含む）、古雑誌、ダンボール、古着、紙パック、ミックスペーパー

- ひもではばってください。
- 紙パックは水で中を洗い、切り開いてよく乾燥させてください。古新聞と分けて集積場へ出しましょう。
- 収集日の収集時間までに決められた集積場へ出してください。

最近、もえないごみと資源ごみが分別されずに出されるケースが見られます。ごみの分別にご協力をお願いします。

小型家電（デジタルカメラ・携帯電話

話・小型ゲーム機・電卓など

使用済み小型家電製品の拠点回収を実施しています。対象品目を捨てる場合は町内8カ所に設置する回収ボックスをご利用ください。

回収ボックス設置場所

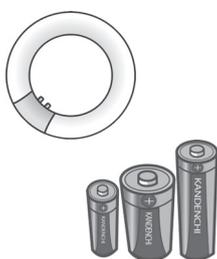
役場本庁舎、青垣生涯学習センター、保健センター、清掃センター、ふれあいセンター、商工会、笠縫駅前駐輪場、老人福祉センター



▲小型家電回収ボックス

有害ごみ

透明の袋



有害ごみ（蛍光灯、乾電池、水銀体温計など）は中身の見える袋に入れ、収集日の収集時間までに決められた集積場へ出してください。