

コロナ禍の今こそ、禁煙を

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。たばこの煙は、喫煙する本人はもちろん、周りの人の健康も害します。この機会に、禁煙にチャレンジしませんか。
 健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

新型コロナウイルス感染症は喫煙者が重症となる事例も

喫煙により引き起こされる疾病は、肺がんや脳卒中、COPD(たばこ肺・下記)などがあります。

新型コロナウイルス感染症に関しては、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっています。

◆禁煙外来を活用しよう

禁煙外来とは、たばこをやめたい人のための専門外来です。一定の基準を満たす場合、治療にかかる費用に健康保険が適用されます。

- 次のような治療を行います
- カウンセリングや生活指導
- 精神面での禁煙サポート
- ニコチンガム、ニコチンパッチを使用した、ニコチン置き換え治療 など

◆COPDとは

COPD(たばこ肺/慢性閉塞性肺疾患)は、気道や肺に炎症が起こる進行性の病気です。

階段の上り下りなど体を動かしたときに息切れを感じたり、風邪でもないのに咳や痰が続いたりすることがCOPDの主な症状です。

進行すると、少し動いただけでも

息切れするようになり、さらに進行すると、命に関わります。

COPDの予防や重症化を防ぐためには、禁煙が有効です。

禁煙外来受診の流れ(右上)を参考に、かかりつけ医やお近くの医療機関(呼吸器内科 など)で、まずは相談してみましょう。

◆「禁煙外来」受診の流れ

ステップ1 禁煙治療の対象か確認

- 次の要件を全て満たす人が対象です
- ①「TDSニコチン依存度テスト」で5点以上(右記二次元コードから)
- ②1日当たりの平均喫煙本数×喫煙継続年数=200以上(35歳未満は、この要件を満たさなくてもよい)
- ③直ちに禁煙を始めたいと希望している
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意する



ステップ2 受診する医療機関を選んで、予約

- 市ホームページで検索できます

市HP ページ番号 2881



ステップ3 医療機関を受診



ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターは、子育ての援助を受けたい人と援助を行いたい人を結ぶ組織です。ぜひご利用ください。
 圏ファミリー・サポート・センター事務局(☎246-4455、☎246-9109)

子育て家庭の手助けに

「保育園、幼稚園、小学校の時間外に子どもを預けたい」「急な用事で子どもを預かってくれる人がいない」ときなどに、利用できます。0歳～小学校6年生が対象です。

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、利用の延期・中止をお願いする場合があります

まずは会員登録を

依頼会員(援助を受けたい人)、提供会員(援助を行いたい人)になるには、以下の登録が必要です。

■依頼会員の登録

持 保護者の顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど。顔写真がないものは、健康保険証や年金手帳など二つ以上)

申 センター事務局か区地域子育て支援センターへ。事前予約要。申し込み時に40分程度の説明あり

■提供会員の登録

講習会の受講が必要です。詳しくはセンター事務局へ。

事前打ち合わせで安心

利用を開始するときは、依頼会員と提供会員が事前に打ち合わせ(マッチング)を行い、双方がサポートの内容を確認します。提供会員は、登録前に子どもの心の発達や救急法などの講習を受けているので、安心して利用できます。

利用料金は1日の預かりが終了した後、提供会員へ直接支払います。

活動時間	利用料金/1時間
月～金(7:00～19:00)	700円
土・日・祝・休、上記の時間帯以外	900円

※2人目からは半額

詳しくは、センター事務局(上記)か区地域子育て支援センター(下記)へ。

区	電話番号	区	電話番号
東	261-0315	安佐北	819-0617
南	250-4134	安芸	821-2821
西	503-6288	佐伯	921-5010
安佐南	877-2146	※中区はセンター事務局へ	

市HP ページ番号 4662



エシカル消費を意識した生活を

エシカル消費とは、より良い社会に向けての、人や社会、環境に配慮した消費行動のことです。意識しながら日々を過ごしてみませんか。
 圏消費生活センター(☎225-3329、☎221-6282)

何をかうか考えるときの一つの尺度です

商品・サービスを選択する、買い物

をする、買ったものを使う・処分する、そんなとき、「安心・安全」「品質」「価格」だけでなく「エシカル消費」という基準も加えましょう。

人への配慮

- 障害がある人の支援につながるよう、福祉作業所の商品や障害がある人を支援している事業所の商品を選ぶ



社会への配慮

- 発展途上国の生産者などの生活改善に役立つよう、原料や製品が、適正な価格で取り引きされた商品を選ぶ



環境への配慮

- プラスチックごみの削減につながるよう、マイバッグ・マイボトルを使用する



地域への配慮

- 地元の活性化や商品の輸送エネルギーの削減につながるよう、地元で生産された商品を選ぶ

