

5月31日は 世界禁煙デー

毎年5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める世界禁煙デーです。厚生労働省では、平成4年から世界禁煙デーの始まる1週間を禁煙週間（5月31日～6月6日）と定めて、普及啓発を行っています。

たばこをやめるといいことあり！

禁 煙	効 果
20分後	血圧や脈拍が正常になる。手足の温度が正常に戻る。
8時間後	血液中の一酸化炭素レベルが正常に戻る。
24時間後	心臓発作のリスクが減る。
3ヶ月後	循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する。
1~9ヶ月後	せき、疲労、息切れ等が減少し、肺の自浄機能が回復し、感染防止能力が増加する。
1年後	心臓疾患のリスクが喫煙者の半分になる。
5年後	脳卒中のリスクが、非喫煙者のレベルまで下がる。
10年後	肺がんでの死亡率が喫煙者の半分になる。その他のがんのリスクも減少する。
15年後	冠状動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。

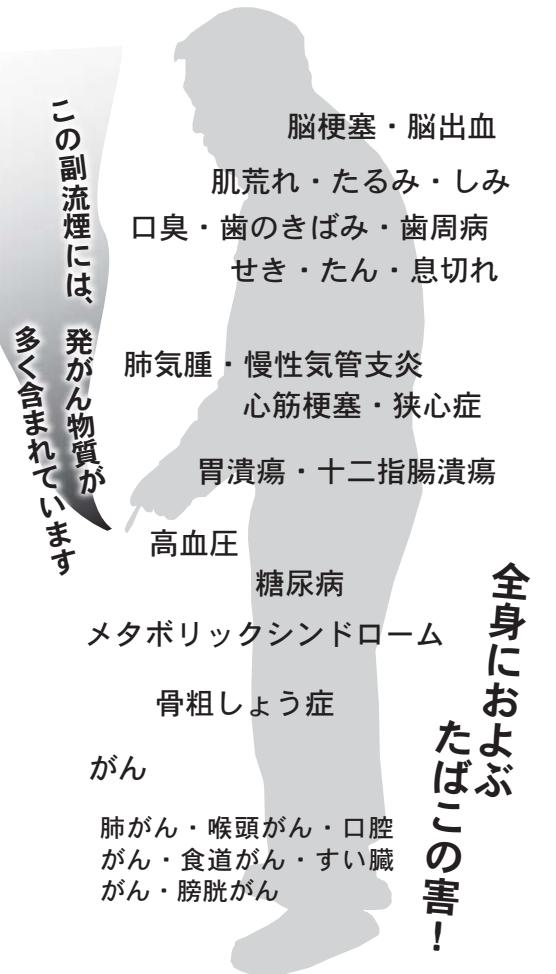
（出典＝厚生労働省ホームページ）

自分のため・家族のため・周りの人のために、禁煙の取り組みをおすすめします！

禁煙治療に保険が使える医療機関があります

禁煙できないのは、あなたの意思の弱さではありません。喫煙者の約70%がニコチン依存症という病気として認められ、禁煙補助薬を使用する禁煙方法が効果的です。保険適用による禁煙治療は、喫煙本数や年数など条件があり、診察時に医師が確認します。

香美市内の医療機関では、佐野内科リハビリテーションクリニック（☎ 53-3031）と前田メディカルクリニック（☎ 57-3811）の2カ所が実施しています（予約制）。



これだけは知っておいてほしい！

たばこに依存している人は、「たばこを吸うとストレスが取れる」と思っているかもしれません。が、実際はニコチン切れのストレスをわざわざ作り出し、たばこを吸わないとストレスが取れない状況をつくり出しているのです。

全身におよぶ
たばこの害！

◆問い合わせ先
健康介護支援課
保健支援班
☎ 52-9282

課名・電話番号・所在	係名・部隊名	主な事務	役職	氏 名
消防本部消防課 土佐山田町百石町 2丁目218番1 (仮 庁 舎) ☎ 53-4176	総務係 予防係 警防係	消防の人事・組織・予算・経理、 消防施設の建設・管理、職員の福利厚生 消防（防火）対象物の検査・措置、危険物 の製造所等の検査・許認可、火災調査 警防計画、機械器具の維持管理、通信、地 理水利、消防団の庶務、消防職団員の訓練 礼式、救急・救助等警防業務	係長 係長 係長	宮地義之（兼消防次長兼署長） 公文徹朗 楠目晃 横山淳一 野口正一 新谷祐治・前田智 森賢一 小松諒英（市長部局から出向）
消防署 土佐山田町百石町 2丁目218番1 (仮 庁 舎) ☎ 53-4176	第1消防隊 第2消防隊 第3消防隊	火災・救急・救助 車両・機械器具の点検整備 地理水利、通信の点検・調査 訓練の立案・実施 救急講習の実施	隊長 副隊長 分隊長 隊長 副隊長 分隊長 隊長 副隊長 分隊長	宮地義之（兼消防次長兼課長） 榎正幸 坂本勇治（兼救助副隊長） 岡田匡史・渡辺佐彦 門脇正岳・松岡大介・岩下瑞洋 黒瀬勇介・森澤雅浩・寺井隼太 宗石康生 岩崎泰三 都築豊和・千頭誉佳 平慎二・北村司・井上信敬 森田紘史・鍋島安明・片木大介 藤本宏樹 石川拓男 大野大介（兼救助隊長） 小原誠・岡林敬 高橋健太・寺石誉章・岡本大介 山本達也・和手久・西伊織
消防署香北分署 香北町蕨野139 ☎ 58-3161	第1分隊 第2分隊 第3分隊	火災・救急・救助 車両・機械器具の点検整備 地理水利、通信の点検・調査 訓練の立案・実施 救急講習の実施	隊長 副隊長 分隊長 隊長 副隊長 分隊長	田島均 小松勲 竹平健造 岡伸充・楳尾力一・久保晋吾 光明修司 山中一睦 和田寛・山中康寛・金子堅太郎 五百蔵哲雄 山崎啓司 松岡健太郎・沖野亮一 小松祐介

退職者（3月31日付け）	
濱田賢二（政策企画財政課長）	南国・香南・香美租税債権管理機構
岡本博臣（管財課長）	村神康佑（香北支所地域振興課）
阿部政敏（税務課長）	
藤岡隆彦（産業振興課総務係長）	
小松慎也（教育委員会物部分室長）	
鍵山いさ子（あけぼの保育園園長）	
浜田 文（なかよし保育園副園長）	
永森幸子（あけぼの保育園副園長）	
中井すみ子（あけぼの保育園主任調理員）	
山崎真喜子（片地保育園主任調理員）	
梶原みどり（香北学校給食センター主任調理員）	
松岡鈴代（繁藤小学校主任用務員）	

※（ ）内は旧所属。



●県から市へ
県から香美市へ
本一誠主事が退職
し、後任に、県か
ら大町祐樹主事が
着任しました。
まちづくり推進課
防災対策推進班
大町祐樹
森本

職員の派遣等（4月1日付け）