

### 『世界禁煙デー』をきっかけに 禁煙にチャレンジしませんか

5月31日は世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」、5月31日(日)～6月6日(土)は、「禁煙週間」です。

#### 喫煙による本人、周囲への影響

がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、脳卒中、心筋梗塞、乳幼児突然死症候群(SIDS)になるリスクが高まります。

#### 禁煙のコツ教えます！

①吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状(喫煙欲求、眠気、イライラ、頭痛、だるさなど)が現れ、14日目頃まで続きます。たばこの代わりになるものを事前に考えておくこと急な喫煙欲求にも対処が可能。 (例)ガムをかむ、歯を磨く、深呼吸する

#### ②禁煙治療を受けよう

禁煙治療が受けられる医療機関を紹介しています。禁煙を希望する人は気軽にご相談ください。詳しくは厚生労働省の「生活習慣病予防のための健康情報サイト」をご覧ください。

### 問 健康推進課 保健業務班

☎773・6811

#### 全国戦没者追悼式出席希望者募集

戦没者の遺族で出席を希望する人を対象に、毎年8月15日に開催される全国戦没者追悼式の出席者を募集します。

期間 8月14日(金)・15日(土)

(1泊2日)

※交通費と宿泊費は、国の定める支給額により国が負担します(場合により自己負担あり)

会場 日本武道館(東京都千代田区北の丸公園2-1-3)

定員 1人程度(南魚沼市枠)

※応募者多数の場合は、選考・抽選を行い決定します。詳しい行程などは出席者のみに連絡します

戦没者の範囲 昭和12年7月7日以降の戦争による死没者で、原則として新潟県に

本籍地があった人

遺族の範囲 市内に居住する

戦没者の血族、戦没者の配偶者の血族とこれら血族の配偶者

#### 選考基準

・過去の追悼式に未参列の希望者を優先

・戦没者1人に対して、参列

遺族は原則1人

・付添人を介さなくても盛夏に

団体行動のできる健康な人

締切 6月1日(月)

申 福祉課福祉総務係、大和・

塩沢市民センター

問 福祉課 福祉総務係

☎773・6667

#### アルミ缶、ペットボトルなどの無料回収を実施します

5月から11月の毎月第1日曜日、塩沢駅前つむぎ通りで開催される軽トラ市で、アルミ缶、ペットボトル、ペットボトルキャップ、電池類やモバイルバッテリーの無料回収を実施します。

アルミ缶とペットボトル(キャップ、ラベルを外してください)は中身を飲みきり、水で軽くすすぎ乾かしてからお持ちください。

問 資源循環推進課

☎782・0339

#### 熱中症対策エアコン購入費等助成事業(重点支援地方交付金)

市では、経済的な理由により自宅にエアコンが1台もない高齢世帯などを対象に、エアコンの設置にかかる費用を助成しています。(先着順・予算の範囲内で受付)

対象 市内に住所があり、市民

税均等割非課税世帯または

生活保護世帯で次の①～③

のいずれかに該当する世帯

①65歳以上の人のみで構成

②身体障がい者手帳、療育手帳または精神障がい者保健

福祉手帳の交付を受けている人がいる世帯

③18歳未満の子を養育している世帯

助成内容 新品のエアコン本体(窓型エアコン含む)の

購入と設置に要する費用

助成上限額 10万円(税込)

申請期限 8月31日(月)

※助成を受ける場合は購入前の事前申請が必要です

問・申 福祉課 厚生福祉班

☎773・6667

#### 熱中症を防ごう

急に暑くなる初夏は、体が暑さに慣れていないことから熱中症に注意が必要です。運動などをしていなくても体は1日約2.5ℓの水分が失われます。室内でも熱中症になることがあります。高齢者や乳幼児、病気にかかっている人は注意が必要です。体調不良の時も注意しましょう。

#### 予防のポイント

・こまめに水分をとる

・エアコンや扇風機、すだれなどを上手に使う

・屋外では気温に注意し、からだを締め付けない涼しい服装で帽子や日傘を利用する

・作業中や外出時は適度に休憩をとり、無理をしない

・日頃からバランスの取れた食事を1日3回とる。特に朝食をしっかりとる

・早めの就寝を心がけ、寝不足にならないようにする

・暑い時期になる前に適度に運動し、体力をつけておく

問 健康推進課

☎773・6811



詳しくは