

# 「世界禁煙デー」

健康課 ☎24-8806

禁煙は、生活習慣病(がん、循環器疾患など)を予防する上で重要です。喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を考えると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題です。世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」と定めています。

## 禁煙週間(5月31日~6月6日)

厚生労働省においては、世界禁煙デーに始まる1週間を禁煙週間としています。

### ◎禁煙や受動喫煙防止に取り組みましょう

まずは住民1人ひとりが喫煙の害について理解しましょう。

未成年の喫煙、子どもや妊婦のいるところでたばこを吸わないなど、家族・地域・職場ぐるみでの分煙・禁煙をあわせて行っていきましょう。

### ◎喫煙は依存症のひとつ

たばこの中に含まれるニコチンは、麻薬やアルコールと同様に依存性があります。一度吸うとなかなかやめられないという特徴があります。興味本位で吸わない、一度吸っても習慣化させないようにしましょう。

## 喫煙と歯周病の関係

タバコの煙には数千もの化学物質や有害な物質が200~300もあるといわれています。喫煙を続けている人は、歯周病にかかりやすい、悪化しやすい、治療しても治りにくいということがわかっています。

その理由は、

1. タールが付着すると歯垢(プラーク)や歯石がつきやすい
  2. だ液が減り口の中が乾燥して再石灰化が行われにくい
  3. ニコチンが血管を収縮させ酸素や栄養分の供給が不十分
  4. ニコチンが免疫細胞の働きを抑え抵抗力も落ちてくる
  5. 喫煙によってビタミンCが消費され手術後も治りにくいなどがあげられます。
- ぜひこの機会に禁煙にチャレンジしてみましょう。

今年度20歳になるあなただけ!! 今だけ無料で、上下前歯のクリーニングと歯周病やむし歯の有無をチェックしてもらえます!

成人の約80%がかかっており、国民病とも言われる歯周病。成人の記念に、一度自分のお口の健康状態をチェックしてみよう!

## 20歳の記念に チェックアップ&クリーンも 忘れずに!!

対象者には5月下旬受診券を個別郵送する予定です。詳細は受診券をご確認ください。



## 丸亀市ファミリー・サポート・センター

登録  
年会費  
無料

子育てで忙しいとき、ほんの少しでもいいから「助けてほしい」と思う場面はありませんか? ファミサポは、子育ての援助をしてほしい人と援助をしたい人が会員となって、一時的な子育てを助け合う有償ボランティア組織です。

### おねがい会員(子育ての援助をしてほしい人)

対象	市内在住または在勤の人で、おおむね生後6か月から小学校6年生までの子どもをお持ちの人
支援内容	●保育施設、放課後児童クラブなどの送迎と預かり ●冠婚葬祭や学校行事の際の預かり ●スポーツや買い物などのリフレッシュタイムの預かり ●その他育児に関して必要な援助 など

### まかせて会員(子育ての援助をしたい人)

対象	市内在住または在勤の人で、自宅で子どもを預かることのできる人 「まかせて会員養成講座」を修了した人	
報酬 (1時間あたり)	月曜~金曜/午前7時~午後7時	700円
	月曜~金曜/上記以外の時間 土・日・祝日、年末年始(12/29~1/3)	800円

- ◎支援がなくても、交流会やスキルアップの参加のみも可能です。
- ◎会員には、年3回子育て情報誌「ファミサポ通信」を配布しています。

問い合わせ 社会福祉協議会 ファミリー・サポート・センター ☎22-5700

## まる育サポート~あだあじお

子育て家庭をまるごと支援する総合相談窓口です!

### ★どんな相談でもいいの?

子育てに関するあらゆる相談に対応します。「今さら聞かにくい」「小さなことから…」と思うようなことでも、お気軽にご相談ください。相談内容の秘密は守ります。

### ★相談員はどんな人?

大学教授、臨床心理士、学校心理士、医師、弁護士、教員や保育士の経験者などの経験豊かな相談員が、個別に相談をお受けします。

### ★誰が相談できるの?

市内在住の子育て家庭(保護者・家族)の人なら、どなたでも相談できます。

### ★いつ、どこで相談できるの?

- 相談日時 毎週月~金曜 (午前9時~正午、午後1時~4時)  
※予約がなくても利用できます。
- 専用ダイヤル ☎0877-35-8282  
※来所でも電話でも相談できます。  
※相談料は無料です。
- 相談場所 ~あだあじお~ (丸亀市役所・西館3階)  
※相談室でじっくりと話すことができます。
- 駐車場 ◆丸亀市役所構内(無料)  
◆大手町第一・第二・西駐車場 (2時間無料)を、ご利用ください。



## 地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センター ☎24-8933

## いきいき健口教室

口腔機能を高める方法について、みんなで楽しく学べる教室。歯科衛生士が指導します。

コース	春夏コース①	春夏コース②
日程	5月12日・26日 6月 9日・23日 7月14日・28日 (金曜)	5月18日 6月 8日・22日 7月 6日・20日 8月 3日 (木曜)
時間	午後1時半~3時	午前10時~11時半
場所	ひまわりセンター 4階研修会議室3	飯山保健福祉センター 2階栄養指導室

対象：市内在住の65歳以上の人

定員：各コース20人(申込順)

料金：無料

その他：全6回で1コースの教室です。  
8月以降のコースもあります。

申し込み：各コース開始3日前までに、地域包括支援センターへ

## しゃんと体操

## 介護予防体操指導者研修会

市が作成した「しゃんと体操」を地域で普及していただけるボランティアの人を募集しています。

高齢者が集まるときに、一緒に体操をしてイキイキ元気に過ごしましょう。

対象：市内在住で介護予防の体操指導者研修会終了後、地域でしゃんと体操をボランティアで普及していただける人。運動経験は問いません。

内容：講師(理学療法士)が体操の指導の仕方、注意点などを説明

その他：しゃんと体操は、ウォーミングアップ、筋力トレーニング、クールダウンの3部構成で、約15分間

日時	5月16日(火) 午後1時半~3時	5月18日(木) 午後1時半~3時
場所	ひまわりセンター	飯山総合保健福祉センター

申し込み：5月12日(金)までに地域包括支援センターへ

## 後期高齢者医療制度のお知らせ



保険課 ☎24-8842 / 税務課 ☎24-8857 / 香川県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866



### ★被保険者証

年度途中で後期高齢者医療制度に加入する人への被保険者証交付は、資格取得の事由などによって取り扱いが異なります。詳しくは、下表をご覧ください。

資格取得事由	資格取得日	被保険者証の交付
新たに75歳になる人	75歳の誕生日	誕生日の前月中旬頃に、香川県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便で届きます。郵送された被保険者証は、誕生日から使用してください。
丸亀市に転入した人	転入により住所を定めた日	基本的に、即日交付します。ただし、事務手続きの都合により、後日送付させていただく場合もあります。
生活保護が停止または廃止になった人	停止または廃止になった日	
障害認定(65歳~74歳で一定の障がいがある人。ただし認定を受けるには申請が必要です)	後期高齢者医療広域連合の認定を受けた日	

### ★保険料

年度途中で後期高齢者医療制度に加入した人は、納付書を使って納める普通徴収で保険料を納付していただきます。保険料は資格取得日を含む月から月割りの金額で算定します。

受給される年金額などの条件を満たす人は、資格取得から一定の期間を経て、保険料を年金からの天引きで納める特別徴収に切り替わります。特別徴収は申し出により、口座振替に変更することができます。ただし、特別徴収から納付書で納付(普通徴収)には変更できませんのでご注意ください。

※国民健康保険税が年金からの引き落としまたは口座振替になっていた人でも、後期高齢者医療制度に加入した当初は、納付書で納付(普通徴収)に変更になります。

### ★通知時期

資格取得日を含む月の翌々月上旬に、税務課から『保険料額決定通知書・保険料納入通知書』を送付します。なお、4月に加入した人には7月に通知します。