



# 5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です

問合せ 保健センター ☎23-1551

## 受動喫煙対策が強化されます

平成30年7月に、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙対策について、段階的な施行を経て令和2年4月1日に全面施行されました。

改正の趣旨は、多くの方が利用する施設等(一定の場所を除く)の区分に応じた喫煙の禁止、施設等の管理権限者の講ずべき措置について、基本的な考え方も示されました。

- ①望まない受動喫煙をなくす
- ②受動喫煙による健康被害が大きいこども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

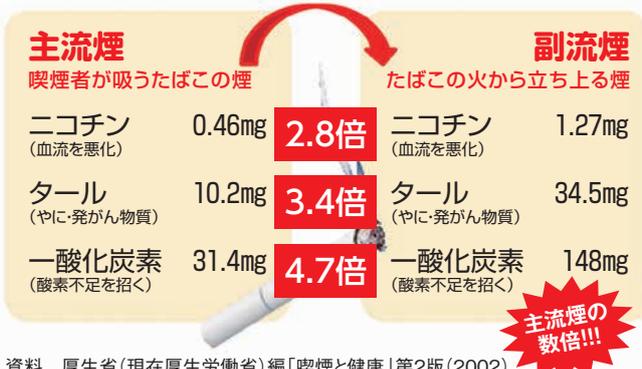
## たばこの煙に発がん性物質が70種! ニコチンの依存性によりやめにくい

たばこの煙には約5,300種類の化学物質があり、その中に約70種の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、のど、肺のみならず、血液を通し全身に運ばれ、がんの原因になります。

「ニコチン」の影響によるたばこへの依存性は高く、使用を止める困難さや離脱症状の厳しさは、ヘロインやコカインなどの薬物と同様の特徴と強度があると言われています。

## 受動喫煙から家族を守ろう!

### ● たばこの煙からでる有害物質 ●



資料 厚生省(現在厚生労働省)編「喫煙と健康」第2版(2002)

## 上手に禁煙するために

医療機関の禁煙治療\*を利用すると、自力で禁煙する方法に比べて3~4倍禁煙の成功率が高まります。禁断症状が抑えられるため比較的楽に禁煙できます。

\*ファイザー社の禁煙補助薬の出荷保留により、禁煙外来を一時休止としている医療機関があります。各医療機関にお問い合わせください。

### 禁煙サポート

- 保健師が禁煙のお手伝いをします。
- 期間 初回面接後3カ月間
- 場所 保健センター
- 内容
  - ・喫煙状況について問診
  - ・面接、電話等による禁煙サポート
- 対象 市内在住の方
- 参加費 無料
- 申込 電話で問い合わせ先へ。

## 知ってナットク!

# 糖尿病予防の楽ちん生活術

問合せ 保健センター ☎23-1551

楽しく学びながら、自分に合った生活習慣病の予防法を見つける講座です。

日程 表のとおり(全7回)

場所 総合保健福祉センター

対象 市内在住の70歳以下の方で、血糖値やHbA1cが高めの方

定員 15人(抽選)

申込 5月23日(金)までに問い合わせ先へ。



| 7回コース               | 日程           | 内容                  |
|---------------------|--------------|---------------------|
| 第1回                 | 6月27日(金) 午前  | 健康講話、自己血糖測定、座談会等    |
| 第2回                 | 7月18日(金) 午前  | 健康講話(食事について)、座談会    |
| 第3回                 | 7月25日(金) 午前  | 運動実習                |
| 第4回                 | 8月 8日(金) 午前  | 運動実習                |
| 第5回                 | 8月29日(金) 午前  | 健康講話(お口の健康)、座談会     |
| 第6回                 | 9月12日(金) 午前  | 健康講話、自己血糖測定、座談会、修了式 |
| OB会                 | 12月12日(金) 午前 | 振り返り、座談会等           |
| ①②は希望者が追加で受講可能(選択可) |              |                     |
| ①                   | 9月17日(水) 午前  | 栄養講座(糖尿病予防の講話)      |
| ②                   | 11月27日(木) 午後 | 健康講座(お口の健康)         |

津島市民病院  
名誉院長なみや さとあき  
神谷里明

## 緩和ケア・緩和ケア病棟について

### 緩和ケアとは

緩和ケアとは、あらゆる苦しみ(体の痛み、不安、精神的な苦痛、家庭、社会における役割を果たせないことへの葛藤、自分の存在意義に対する不安など)を少しでも軽減するために行われることです。現在は、悪性腫瘍(がん)を患った方が対象になることがほとんどですが、がんで亡くなる方は全体の3分の1であり、他の3分の2の方は他の疾患(心臓病、肺炎、脳血管障害、認知症など)で亡くなっています。そのため緩和ケアは本来、がん以外で亡くなる方も含めたすべての方が対象になります。がんが原因で亡くなる場合、最後の数カ月で病状が進行して症状が出現するため、比較的短い期間(数カ月から数年間)が緩和ケアの対象となることが多いです。しかし、慢性心不全や慢性呼吸不全の場合は、数年から10年以上にわたる期間症状が徐々に進行し、悪くなったり良くなったりを繰り返しながら死に至ります。認知症の場合は、10年以上かけてゆっくりと進行し、最終的には自分で判断することもできなくなり死に至ります。このように、死に向かうのは同じでも時間的要素が大きく異なっており、対応も違ったものが求められます。

### 緩和ケアとACP

緩和ケアはあらゆる苦痛をなくすか、軽減することを目的とします。しかし、必ずしも目的を達成できるとは限りません。できないことも多くあります。それでも今できることと、予防できること(将来起こり得ることが回避できれば)を医療関係者、福祉関係者、行政関係者だけでなく家族及び患者さん本人も含めて一緒に行うことが大切です。

人は必ず死にます。そして誰もが最後まで自分らしく生

きたいと思っています。しかし、なかなか最後まで自分の思った通りには生きられません。体が自由に動かなくなったり、自分の考えを周りにきちんと伝えられなくなったりして、死に近づいていくことが多いと思います。自分で考えることができ、自分の生き方を決められる間に最後までどう生きたいのか考え、周りの人と話し合い、伝えることが大切です。これがACP(advance care planning:人生会議)につながり、自分の生き方を自分で決めることになります。

### 緩和ケア病棟

がん終末期の患者さんが最後まで自分らしく過ごす場所の1つとして、緩和ケア病棟があり、津島市民病院には緩和ケア病棟があります。緩和ケア病棟は、終末期がん患者さんのために設けられた専用の病棟です。静かなゆったりと時間が流れる環境の中で、最後まで自分らしく生きられるように考えられ、作られた場所です。過去には、一度入ったら二度と生きては出られない病棟のイメージがありました。しかし、現在は症状が落ち着けば退院し、自分の希望する場所で療養を続けることもできます。状態が変化し入院が必要であれば、再入院が可能です。

緩和ケアは、緩和ケア病棟などの特定の場所でのみ行われるのではなく、すべての場所において行われます。病院、診療所だけでなく自宅、施設においても同じことができるようにしていかなければなりません。入院中または外来通院できる方は医師、看護師、薬剤師などがかわり、自宅、施設での療養を望まれる方に対しては訪問診療、訪問看護などにて在宅緩和療法が可能となっています。最後まで自分らしく生きられる場所はどこなのか、自分自身で決められる時によく考えてみてください。

# 津島市定住促進事業補助金のご案内

ID 910603856 問合 都市計画課都市計画G ☎55-9627 ✉toshikeikaku@city.tsushima.lg.jp

**対象者**

令和6年4月1日～令和9年1月1日までに延床面積が75㎡以上の住宅を取得・貸借した時点の年齢が50歳未満であり、市内の居住誘導区域内において自ら住むための住宅を有していない方

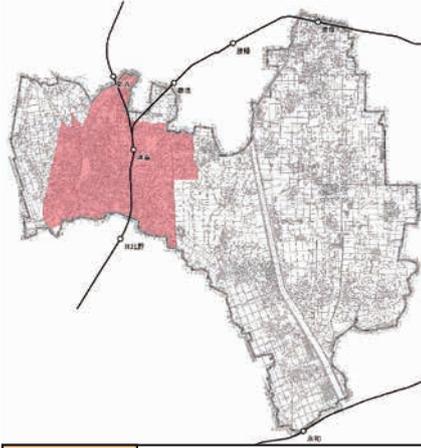
## ? 補助金とはどんな内容なの?

- ① **新築**の住宅を取得された方……… **固定資産税相当額を3年間補助**  
(その他補助金の加算あり)
- ② **中古**の住宅を取得・DIY型賃貸の……… **リフォーム費用を補助**  
中古住宅を貸借された方 (その他補助金の加算あり)

### ① **新築**の住宅を取得された方 **2つ**補助金対象エリアがあります!

居住誘導区域内  
旧津島エリア

地区計画区域の神守・唐臼区域  
市内16団地



補助額最大  
**210万円**  
※子が2人いることを想定

補助額最大  
**140万円**

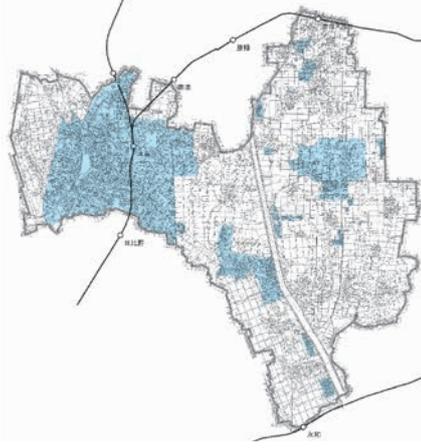


**市内16団地**: 神守・葉苅・青塚・宇治・みずほ・江南・百島・喜多神(宇治、蛭間)・下切・みどり台・こがね・永宝・さかえ・上春日台・下春日台・東愛宕



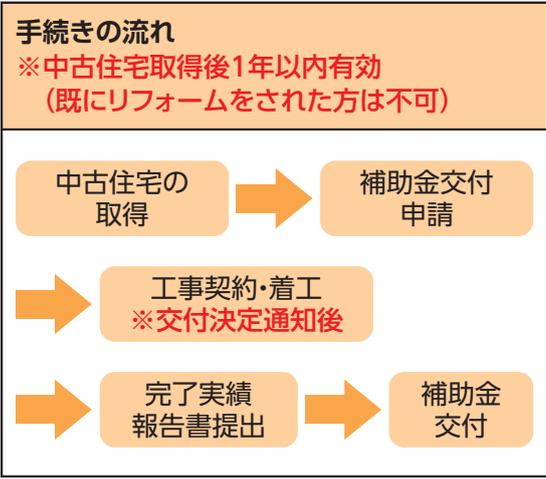
### ② **中古**の住宅を取得・DIY型賃貸の中古住宅を貸借された方

居住誘導区域内  
旧津島・神守・唐臼エリア・市内16団地



中古住宅リフォーム  
補助額最大  
**150万円**

DIY型賃貸のリフォーム  
補助額最大  
**170万円**





世界の舞台で健闘

25・3・18(火)～21(金)  
サンモリッツ(スイス)

津島市出身の柳本理乃選手が「フリースタイルスキー世界選手権」のモーグルとデュアルモーグルの2種目に日本代表として出場し、モーグルが11位、デュアルモーグルがベスト8という結果でした。

来シーズンははいよいよ冬季オリンピックシーズンを迎えます。世界の舞台で活躍を続ける柳本選手への更なる注目と応援を皆さんもよろしくお願ひします!

※写真はご本人から提供いただきました。



桜咲くその先へ  
看護専門学校入学式

25・4・2(水)  
市立看護専門学校

看護専門学校入学式が挙行され、29人の新入生が、志を胸に新たな一歩を踏み出しました。

校長からは「看護が何物なのかを刻んでいく日々が本日より始まりました。本校での学生生活が新入生の皆さまにとって充実した日々となることを願っています」と式辞が送られ、入学生代表からは「多くの困難にぶつかることもあると思いますが、一緒に入学した仲間と協力し合い切磋琢磨し乗り越えていくことを誓います。」と誓いの言葉が述べられました。

春満開!

天王川公園の桜並木

4月上旬、天王川公園の桜が満開を迎えました。

夜間は桜並木のライトアップも行われ、昼間とは全く異なる美しい姿で公園来場者を迎え、満開の桜を一目見ようと訪れたたくさんの方々を楽しませてくれました。



発行

津島市総合政策部秘書広報課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21 ☎24-1111(代表)  
「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。☎55-9584(ダイヤル)  
イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。  
「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。