

皆さんの参加をお待ちしています エコツーリズム ネットワーク 積極的に活動中です

川根本町エコツーリズム ネットワークでは、町内の自然環境や産業文化などの地域資源に触れながら学ぶ、さまざまなエコツアーを開催しています。これは、地域資源を活用して交流人口の拡大を図るとともに、それらの価値や可能性を正しく理解すること、より良い保護・保全につなげていこうという考えによるものです。

本年度に入り、徳山地区の満開の桜や、アカヤシオの群生を観察する大札山ハイキング、一番茶の手摘みや梅干作り（本号まちの話題に記事）を体験するなど、多彩なエコツアーを開催して町内外から多数の皆さんにご参加いただいています。



アカヤシオの群生を観察する大札山ハイキング

にかけて数々のエコツアーを計画しています。町民の皆さんも見逃してしまいがちな地域の素晴らしい資源を再発見するために、皆さんぜひご参加ください。

母子家庭などにおける生活の安定、次代の社会を担う児童の健全な育成を目的として、保険診療の医療費の自己負担分を町が助成します。

助成対象

●所得税が課せられていない人で、20歳未満の児童を扶養している母子家庭の母と児童および父子家庭の父と児童
●両親のいない児童

受給者証の交付

受給者証の交付を受けるには福祉課福祉室または福祉介護室まで次のものを持参して申請してください。

- ①印鑑、②健康保険証（本人、助成対象となる児童のもの）

助成の内容

医療費のうち、社会保険各法に規定する保険給付の対象となる医療費の自己負担分を助成します。ただし、入院時の食事代、附加給付および高額療養費によって給付される

生活安定・児童の健全育成のため 母子家庭など医療費を助成します

福祉課 ☎(56) 2224

分は除きます。

助成の方法

医療機関で受診するときは、受給者証と健康保険証を必ず提示してください。医療費の自己負担分を支払い、2カ月後に指定の口座に助成金が振り込まれます。役場に医療費請求の届け出は必要ありませんが、県外で受診した場合は申請が必要な場合があります。

受給者証の有効期限

7月から翌年6月までの1年間です。毎年6月に更新申請が必要です。

助成の停止

受給資格者と生計を同じくする人に、前年分の所得税（1月から6月までの間に受けた医療については、前々年分の所得税）が課せられているときはその年の7月から翌年の6月までの間支給が停止になります。詳細は福祉課までお問い合わせください。

あなたは「たばこ」をやめたいと思いますか？

7月から結核・肺がん検診がスタートしました。皆さんは、もうお済みですか？

喫煙が、肺がん発症率を上げていることは皆さんご存じかと思えます。発ガン作用のほかにも、喫煙はさまざまな疾患の発症・進展の一因となつていきます。動脈硬化促進、血管収縮作用・血流量の低下による肌の老化・歯周病、心肺機能の低下、慢性気管支炎・肺気腫などによる呼吸機能の低下などが挙げられます。「今は実感はないけれど、たばこを吸っていると病気になるかも」という不安を感じな

がらも喫煙はやめられないという人も多いと思います。喫煙者に「たばこをやめたいと思いませんか？」と調査したところ▼すぐにやめたい20割、▼いずれやめたい30割、▼楽にやめられるならすぐにやめたい30割（静岡市・健康に関する意識・生活アンケート調査2006より）という結果でした。

また、近年よく耳にする「メタボ」と喫煙の関係をご存知ですか。実は「メタボの上流にタバコあり！」といわれるくらい関係があるのです。喫煙はメタボの危険因子（肥満

＋血圧・中性脂肪・血糖高値＋低HDLコレステロール）がすべて揃ったのと同じく、それ以上に心臓病危険リスクがあるといわれています。ほかにも▼全死リスクはメタボで10割増、▼喫煙ではなんと11割増、▼男性メタボの半数近くはたばこが原因、ともいわれているのです。

妊婦に喫煙が与える影響も計り知れませんが、妊婦本人が喫煙しない受動喫煙でも、煙の8割は生体へ影響するといわれています。低出生体重・早産や、妊娠合併症の危険性、出生してからも肺炎などの呼

吸器感染症の発症と悪化、乳幼児突然死候群などは影響が確実なものとしてあげられます。たばこ煙中の一酸化炭素による酸素欠乏や、さまざまな有害物質により胎児の脳が障害を受けるのです。また、親の喫煙が将来わが子が喫煙する率を高くします。

今は保険で「禁煙治療」が受けられます。喫煙者の皆さん、たばこをやめた自分を想像してみてください。

- 1 たばこ代がかからない。
 - 2 たばこへの執着から自由になれ、時間が有効に使える。
 - 3 家族や同僚の健康を守る。
 - 4 たばこによる疾病の不安から精神的に開放される。
 - 5 長生きできる。子どもたちの成長を見守ることができる。
 - 6 わが子を、将来喫煙者にしない。
- など、ほかにもたくさん良いことがありますよ！

「自分が大切だから、たばこは吸わない」。
「あなたが大切だから、たばこは吸わない」。
「あなたが大切だから、あなたもたばこを吸わないで」。
禁煙は愛情なのです。

知ってトクする 健康の話

37



今月の執筆者
澤井直子 看護師
今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「禁煙について」。澤井直子看護師がご紹介します。

まだ間に合う！「濁水対策」 スプリンクラー・点滴チューブが効果的
作物を「鳥獣食害」から守る！ 電気柵・ネットは意外と安い（半額助成金）
※まだ未購入の方へ、ホーチキの火災警報器を日立工機が販売・2個以上がお得価格で好評販売中

前田機材
農機具の購入・修理・改造など、お気軽にご相談ください。地域のお店だからこそ、ていねいに分かりやすく、迅速に対応いたします！
川根本町上長尾795-1
I P 電話 ☎050-3363-2252
☎56-0006
FAX 56-0009

◆ご家族・グループお食事会 約10名様（要予約）1,000円（税込）～
◆幕の内弁当（要予約）500円～
◆姫宮いなり寿司（要予約）500円～
営業時間 11:00～14:30
17:00～20:00

食事処 さか希
川根本町上長尾 ☎56-0110