

# 全国一斉「人権擁護委員の日」

## 特設相談所開設

照会先 福祉政策課 ☎ 23-9349

◆相談日時・場所

毎年、6月1日は「人権擁護委員の日」です。岐阜県人権擁護委員連合会および岐阜県人権擁護委員協議会では、人権擁護制度の周知徹底と人権思想の普及および高揚を図ることを目的に、全国一斉「人権擁護委員の日」特設相談所を開設します。

いじめ、体罰、差別、家庭問題（夫婦、親子、結婚、離婚、扶養など）、借地借家、近隣間のもめごと、悩みごとなど、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな問題に人権擁護委員が相談に応じます。

また、相談は無料で秘密は厳守されますので、どなたでもお気軽にご利用ください。

▽6月1日（金）午後1時～4時

- ・わかかさプラザ「総合福祉会館1階・生活訓練室」
- ・洞戸事務所2階・会議室
- ・板取事務所2階・研修室
- ・武芸川事務所2階・会議室
- ・武儀老人福祉センター
- ・上之保生涯学習センター

◆相談担当者

人権擁護委員（敬称略）

山内	輝次	☎ 0581-582958
木戸	道子	☎ 241618
神木	紀男	☎ 223188
西村	祺子	☎ 282983
山田	文子	☎ 462307
森島	節子	☎ 236314
平下	富士子	☎ 463452
奥村	克則	☎ 290243
福田	弘子	☎ 492224
加藤	洋子	☎ 472018
後藤	章嘉	☎ 224982
土屋	貴世	☎ 492491
長屋	好孝	☎ 572410



### 保健センター 健康だより

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

5月31日は  
世界禁煙デーです。

## 禁煙はなぜ難しい?!

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれています。喫煙は、がんや心臓病、糖尿病の発症の危険が高まるなど、健康に及ぼす影響が大きいといわれています。

また、タバコを吸う人より周囲の人が吸う煙（副流煙）の方が有害物質を多く含んでいます。1日1箱（1箱400円）のタバコを吸う場合、1年で約15万円、10年で約150万円の費用がかかります。

以上はよく耳にするタバコのこと、愛煙家には煙たい内容ですが、**「今度こそ絶対に止める！」と決心してもタバコが止められないのはなぜなのでしょうか？**

「タバコを止められないのは意志が弱いから」は必ずしも正しくありません。**からだの依存とこころの依存**がタバコを止めにくくしている原因です。特に、タバコの煙に含まれるニコチンには麻薬にも劣らない依存性があります。

#### 禁煙を成功するための秘訣

- 1 禁煙を決めた理由を、目に付くところに書き留め、吸いたくなったら見直す。
- 2 禁煙補助剤（ニコチンパッチやガム、飲み薬）を利用する。
- 3 自分の喫煙パターンを振り返り、吸いたくなったら時の対処方法を考えておく。

止めたいけど自信がない方、禁煙について詳しく知りたい方は、保健センターやかかりつけ医・かかりつけ薬局へのご相談をお勧めします。

※禁煙補助剤は医薬品です。医師・薬剤師の指示に従い、使用上の注意を守り正しく使用してください。なお、病院での禁煙治療は健康保険の適用になる場合もあります。