

“タバコの害”

現在日本人の喫煙率は男性40%、女性13%です。男性は昭和40年以降のピーク時（昭和41年）の83.7%と比較すると約44ポイント減少したことになります。女性はピーク時（昭和41年）の18%より減少しているものの、ほぼ横ばいで、20～30歳代は増加傾向です。

タバコは体に良くないと誰もが知っています。また、多くの喫煙者がタバコをやめたいと思っているのにやめられない現状があります。これは、タバコの煙に原因があり、その危険性についてはあまり理解されていないのかもしれないかもしれません。

タバコの煙には、約4,000種の化学物質、そのうちニコチン、一酸化炭素などの有害物質が200種類、さらに70種類の発がん性物質が含まれていることが確認されています。有害物質の一つであるニコチンは、麻薬と同じような仕組みで「依存」を引き起こします。ニコチンは、脳の神経伝達物質に作用し、

脳内の快楽中枢に働きかけます。一度体に取り込まれると代謝が早く、ニコチンが切れた時に様々な離脱症状をストレスとを感じるようになるのです。タバコを吸ってストレスが解消されたりするのは、実はニコチンによる錯覚なのです。

禁煙をしようとする方に、体の中のニコチンが切れて起こる禁断症状を和らげる薬剤として、ニコチンガムやパッチも薬局で購入することができるようになりました。自力で禁煙をするより、禁煙成功率を2倍高めるといわれています。

喫煙者にとって、健康づくりの第一歩はまず禁煙です。保健センターでは、禁煙を始めようと思っている方に、3カ月間、個別に面接等を通して禁煙のお手伝いをさせていただいております。お気軽にご相談ください。



(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

健康・体力向上プロジェクト

五霞西小学校

「連続8の字跳び」では、6年紅組が県6位となりました。体力テストではA・B級児童が全校児童の7割を占めました。県の目標値が5割ですから素晴らしい結果です。

これらの成果は、平成14年度に本校でスタートした「健康・体力向上プロジェクト」によるものです。

2月20日、水戸市で開催された第4回茨城県スポーツキッズチャレンジ大会ダブルダッチの部で、五霞西小学校が1位から3位まで独占しました。

この大会には12月18日の時点での上位10チーム（全223チーム中）が出場できます。本校からは4チームが出場しました。この4チームに負けないぐらい頑張った子ども達もいます。それは、県大会に出場できなかった3チームのメンバーです。

県大会出場という目標が無くなった後も練習を続けるのは、簡単なことではありません。しかし彼らは、皆と励まし合いながら自己ベストの更新を目指して練習を続けました。最終ランキングは11位・12位・14位。自己ベストを更新して勝ち取った順位です。

本校はダブルダッチ以外にも素晴らしい成果を上げました。



こうした8年間にわたるプロジェクトの取り組みが子ども達の力となり、スポーツキッズチャレンジ大会ダブルダッチの部で本校が1位から3位まで独占できる結果を生んだものと考えられます。

お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。
あて先 ●町長（直通）
FAX (84) 1550
●企画財政課広報担当
☎ (84) 1111 (内線223)

5月の納税

納期限6月1日(月)です

固定資産税	1期	町民税務課	税務	G内線252
軽自動車税	全期	町民税務課	税務	G内線252
保育料	5月分	健康福祉課	社会福祉	G内線237
学校給食費	1・2期	教育委員会	学校教育	G 84-1462
自動車税(県税)	全期	納付に便利な口座振替をご利用ください		

人口と世帯 (4月1日現在)

総人口	9,669人(-8)
男	4,856人(-19)
女	4,813人(+11)
世帯数	3,028世帯(+2)
※()内は前月比	