

## 「自転車の安全利用推進運動月間」

自転車利用者の交通マナー欠如による事故が社会問題化しています。「自転車安全利用五則」を守り、自転車を安全に利用しましょう。

- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間や薄暮時はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



### 生活道路での交通事故を防ぐために ～自動車と歩行者も気を付けましょう～

日常生活で利用する「生活道路」での交通死亡事故は減少傾向にあります。幹線道路などと比べると減少の割合が小さく、引き続き事故を減らしていく必要があります。

自動車と歩行者が衝突した場合、時速30㎞を超えると歩行者の致死率が急激に上昇します。

生活道路では、速度を抑えることに加え、通学時間帯の通行を極力避ける、抜け道として利用しないなど、周囲への配慮をお願いします。

問/危機管理課 (☎ 23-0576)

## 5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

### たばこの害について

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、がんや脳卒中・心臓病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などのリスクが高まります。また、妊婦では早産や低出生体重児のリスク、子どもではSIDS(乳幼児突然死症候群)や呼吸器疾患のリスクが高まります。



### 加熱式たばこの健康への影響

紙巻たばこより害が少ないと思われがちですが、有害物質や発がん物質も含まれています。健康を守るためには、最終的に使用を中止することが重要です。

### 受動喫煙

本人は喫煙しなくても、周囲の煙を吸わされてしまうことをいい、駅周辺や人通りの多い場所ですりやすいです。

### 三次喫煙(サードハンド・スモーク)

喫煙者の衣類、カーテンなどに付着した有害物質を吸い込むことを指します。換気扇の下やベランダでたばこを吸ったとしても、有害物質は取り切れず、健康被害につながります。



たばこを吸う方は喫煙マナーを守り、  
周囲への配慮を心掛けましょう

問/健康増進課 (☎ 23-0794)

▲県ホームページ

## 「赤十字運動月間」

日本赤十字社は、災害救護や献血、医療事業、救急法講習などを通して、人の命と健康、尊厳を守る活動を行っています。

東日本大震災では、発災翌日に援護班が到着し、医療救護や避難所への物資配布など、多くの支援を行いました。

これらの活動は、皆さんからの活動資金に支えられています。日赤岩沼市地区では「赤十字運動月間」である5月を中心に活動資金を募集します。ご協力をお願いします。

問/社会福祉課 (☎ 35-7751)

## ～地域の身近な相談役～ 5月12日は「民生委員・児童委員の日」

民生委員・児童委員(主任児童委員)は、生活の困りごとや介護・子育ての不安など、地域の皆さんの相談に応じる“身近な相談相手”です。必要な支援に“つながる”よう、市や社会福祉協議会、地域包括支援センター、学校などと連携しながら、課題の解決に向けた支援を行っています。相談内容や個人情報守秘義務により守られます。安心してご相談ください。

※専門職ではないため、具体的な生活支援や金銭の取り扱いを伴う支援は行いません。

問/社会福祉課 (☎ 35-7751)

## 5月14日～20日は 「ギャンブル等依存症問題啓発週間」

### ギャンブル依存症とは?

金銭的な問題だけでなく、個人の生活に影響を及ぼすにもかかわらず、ギャンブルを続けたいという衝動が抑えられない状態をいいます。

### ギャンブル依存症の特徴(症状)

- ・返済のためにギャンブルを続けてしまう(負けた分を取り戻そうとする)
- ・ギャンブルを中断すると落ち着かなくなり、イライラしてしまう

### ギャンブル等依存症で困ったときの相談先

- ▶社会福祉課(保健師) (☎ 23-0509)
- ▶心の健康相談(予約制) (☎ 23-0509)
- ▶アルコール・薬物等家族問題相談(塩釜保健所岩沼支所) (☎ 22-2189)

(一社)ギャンブル依存症予防回復支援センターのホームページでは、ギャンブル依存症に関して学び、セルフチェックができます。

問/社会福祉課 (☎ 23-0509)



▲ギャンブル依存症  
予防回復支援センター  
ホームページ