禁煙のススメ運動
「タバコを吸わない、吸わせない」

▽問い合わせ先＝健康推進課成人保健係（☎内線437）

男性の喫煙率は県内ワースト5位

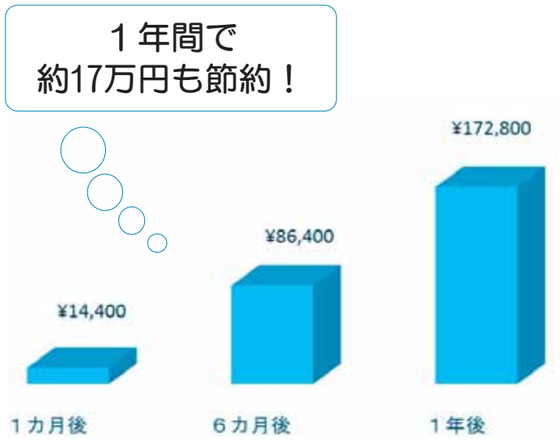
平成29年度特定健診結果データによると、大船渡市でタバコを習慣的に吸っている人の割合は、県と比較して男女ともに高く、特に男性の喫煙率は県内ワースト5位となっています。

また、妊娠届時アンケートの結果から、気仙管内において、およそ2人に1人の妊婦が、同居家族の喫煙により、望まない受動喫煙をしている状況であることが分かっています。

喫煙は、吸っている本人の病気になるリスクを高めるだけでなく、周りの人が病気になるリスクも高めます。また、健康面以外にも仕事や生活など、さまざまな面で悪影響を及ぼします。

禁煙するとこんなにお得！

例480円のたばこを1日1箱吸う人は…



禁煙したらこんなに良いことが！

まずは、禁煙したときの悪い点と良い点を考えてみましょう。禁煙すると、「イライラする」、「集中できない」という症状が多くみられますが、禁煙開始から1カ月程度で落ち着くといわれています。禁煙すると、「お金が貯まる」、「家族が喜ぶ」など良いことがたくさんあります。

みんなで禁煙を応援しよう

「やめようと思えば、いつでもやめられる」と思っている人は、ぜひ「今」から禁煙にチャレンジしてみましょう。

そして、身近な人が禁煙に挑戦していたら、家族や職場のみんなで、禁煙が成功するように環境を整えることも大切なことです。

禁煙中はイライラしたり、元気がなくなったりすることがあるかもしれません。気分転換をしながら、みんなで一緒に乗り越えていきましょう。

「スパっと！禁煙サポート（通信制）」を始めます

■たばこを卒業したいと思っているあなたを応援します！

禁煙はいつ始めても遅くはありません。「禁煙してみようかな」と思っている人は、気軽に利用ください。

▷**内容**＝申し込んだ人には、禁煙のための資料を送付し、担当保健師などが禁煙方法についてカウンセリングします。その後、自身で設定した禁煙開始日から1カ月後と2カ月後に電話やEメールによる個別支援を行います。

▷**受講料**＝無料

▷**申し込み先**＝（☎㉗1581／FAX㉗1589）

Eメール：ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

※ファクス、Eメールで申し込みの人は件名を「禁煙サポート申し込み」とし、氏名、電話番号、住所を記載の上申し込みください。

交通安全コンクール「チャレンジ100」参加チーム募集

▷申込先／問い合わせ先＝市交通安全対策協議会事務局【市民環境課交通安全係（☎内線127）】

ドライバーの交通マナー向上と安全運転の習慣化を目的に、「チャレンジ100」を実施します。

5人全員が100日間無事故無違反を達成したチームには、表彰状を贈ります。職場の同僚などでチームを組み、参加してみませんか。

▷**参加資格**
市内在住または在勤で、運転免許を取得している人（5人）で構成したチーム

▷**実施期間**
7月1日（水）～10月8日（木）【100日間】

▷**内容**
チーム単位で無事故・無違反に取り組みます。結果は、期間終了後に自動車安全運転センターが発行する運転記録証明書で確認します。

▷**参加料**
1チーム3,500円（1人当たり700円）

▷**申込方法**
申込用紙に必要事項を明記の上、参加料を添えて申込先に提出してください。
※申込用紙は、市役所本庁市民環境課で配布しているほか、市のホームページからダウンロードできます。

▷**申込締切日**＝6月30日（火）

児童手当の「現況届」は6月中に手続きを

▷問い合わせ先＝子ども課子ども福祉係（☎内線193）

児童手当を受けている人は、6月中に「現況届」を提出するよう法律で定められています。この現況届によって、引き続き手当を受給できるかどうかを審査します。

次のとおり現況届の受け付けを行いますので、忘れずに手続きしてください。**6月中に手続きをしないと、6月分以降の手当が受給できなくなります。**

※対象者に現況届を送付します。

※官公庁に勤務している人は、勤務先で手続きしてください。

▷**受付期間・申請場所**＝右表のとおり

※右表の日程に来庁できない場合は、6月15日（月）～30日（火）の期間に、市役所本庁子ども課、三陸支所、綾里・吉浜地域振興出張所でも手続きができます。
手続きは期間中の平日、午前9時から午後4時までです。

▷**手続きに必要なもの**
・現況届
・印鑑（認印）
・受給者の健康保険被保険者証のコピー（国民年金に加入している人は不要）

■児童手当の対象年齢と支給額

児童の年齢	支給額（1人当たり月額）
3歳未満	15,000円
3歳以上～小学校修了前	10,000円 （第3子以降は15,000円）
中学生	10,000円
一定以上の所得がある世帯は年齢にかかわらず5,000円	

※2月、6月、10月に、それぞれ前月分までの手当を口座に振り込みます。

■児童手当現況届受付日程表

期　日	時　間	対象地区	会　場
6月9日（火）	9:00～16:00	大船渡町 日頃市町	市役所本庁地階大会議室
6月10日（水）		猪川町、立根町	
6月11日（木）		末崎町、赤崎町	
6月12日（金）		盛町、三陸町綾里・三陸町越喜来・三陸町吉浜	
6月13日（土）		全地区	

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111