



「百害あって一利なし」と言われるたばこには、四千種以上の化学物質、六十種類以上の発がん物質が含まれています。

たばこの害でよく知られている肺がん以外にも、たばこを吸って煙が最初に通過する口の中には、大きな影響があると言われています。

その一つが「歯周病」です。歯周病とは、歯茎に汚れがたまり炎症を起こして、歯を支えている骨が溶けていく病気です。進行すると歯がグラグラに動き、噛みにくくなったり、無理に噛もうとすると痛みを感じます。

たばこの煙に含まれる有害物質のタールによって、汚れが付着しやすくなるため、たばこを吸わない人に比べ三倍も歯周病にかかりやすく、また二倍も多く歯を失っているという報告があります。

また、たばこのニコチンは病

たばこと歯周病について

気の治癒に必要な白血球の機能を低下させてしまうので、治りが遅く重症化することもあります。舌が汚れて口臭が強くなったり、舌の味覚を感じる器官をや二が覆い味を感じにくくさせてしまいます（たばこをやめると食べ物がいしく感じるのはこのせいです）。

たばこの害は、吸っている本人だけではありません。たばこの先から出る煙（副流煙）の方が有害物質の濃度が高く、健康被害は大きいのです。家族がたばこを吸い、この副流煙を吸うことで、子供の歯茎にも、黒っぽい色素沈着が見られるようになります。

長年たばこを吸っている人の中には、「今さらやめても…」とあきらめている人も多いようですが、禁煙効果はやめた直後から始まります。禁煙後二十分で、血圧が正常になり、八時間で一酸化炭素濃度の数値が正常に回復します。禁煙後三日でニコチンが体内から完全に抜け、一カ月で咳や痰が改善します。今からでも遅くはありません。新しい年ももうすぐ、禁煙生活への第一歩を踏み出しましょう。

◇がん相談センターこうち出張相談のご案内◇

「がんと診断されて不安」「がんの治療について知りたい」「がんの情報を知りたい」このような患者さんやご家族の悩みや不安に対する相談をお受けします。

どなたでも利用でき、相談内容などの秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

（出張相談日以外にも、電話相談や来所相談を随時行っています）

出張相談会場・日時

いの町会場

相談日：12月17日（木）9時～17時30分

場 所：いの町立伊野公民館

須崎市会場

相談日：1月20日（水）9時～17時30分

場 所：須崎市総合保健福祉センター

申し込み・問い合わせ

がん相談センターこうち

☎088・854・8762

事前の予約が必要です。相談日の3日前までにお申し込みください。

（各会場定員4人）



おかもと整体

広告

お体に無理のいかないとっても優しい整体です。
手技療法に気エネルギー・熱エネルギー等を取り入れて健康に必要な施術を心がけています。

仁淀川町土居甲1052 電話34-2630

○受付…午前8時から午後4時まで
（正午から午後1時は休み）

○施術時間…50分

○料金…一律3,000円

○休み…日曜定休

○ふだん着で来てください

片岡廣秋副町長



平成二十一年十月二十七日付で、仁淀川町副町長に前企画課長の片岡廣秋氏が就任いたしました。当町における副町長の人事案件は、仁淀川町十月臨時議会において承認され、この度の就任となりました。

仁淀川町副町長に 片岡廣秋氏が就任

◇人事異動◇

人事異動で、職員の配置が次のとおりとなりました。

9月1日付

氏名	新所属	旧所属
竹本 美代	出納室主任	池川総合支所健康福祉課主任
片岡 沙織	総務課主査	出納室主査

10月26日付 退職 片岡 廣秋（企画課長）

11月1日付

氏名	新所属	旧所属
竹本 雅浩	企画課長	池川総合支所地域振興課長
津野 彰	池川総合支所地域振興課長	企画課課長補佐兼まちづくり係長
下久保幹夫	企画課課長補佐兼まちづくり係長	池川総合支所住民課税務係長
大野 辰哉	池川総合支所住民課税務係長	税務課主任
井上 健一	税務課主任	仁淀総合支所住民課主任
櫻間 有美	池川総合支所健康福祉課主査	池川総合支所住民課主査

むし歯ゼロ!元気な3歳児をご紹介します



細木 点花ちゃん
(下土居)



黒川 功隆くん
(上土居第一)



大野はるかちゃん
(正ノ石)



新井 苺ちゃん
(下土居)



上野 真旺くん
(上土居第三)



池畠 晴くん
(下土居)



岸本 陽奈ちゃん
(西条)



齋藤 歩くん
(東古城山)



井上くるみちゃん
(峯岩戸)



細川 翔太くん
(日鉄宮ヶ坪)



藤原 采音ちゃん
(下川渡下)



西森 慎くん
(湯ノ川下)

4月2日と8月20日に3歳児健診を実施しました。むし歯のなかった元気なお子さんを紹介します。

これからもピカピカの歯を守ってね。



山本 怜奈ちゃん
(下土居)



大窪 ゆなちゃん
(下川渡下)



西森 聖奈ちゃん
(東古城山)



古淵 美沙ちゃん
(西条)

愛情点検で快適・安全な暖房ライフ～ガス・石油燃焼機器の健康診断～

皆さまもテレビや新聞広告などでご承知のとおり、長期使用によるガス・石油燃焼機器（給湯器、ストーブ、ファンヒーター等）の経年劣化が原因で、火災や一酸化炭素中毒を引き起こした事故が多く報告されています。

今年も快適、安全にガス・石油燃焼機器を使用していただくために「3つのポイント」と簡単な「安全チェック項目」を参考にして、まずはご自分でできる愛情点検を行ってみましょう。

3つのポイント

- ☆石油燃焼機器は定期的な点検・整備が必要です。
（点検・整備のご相談はお買い求めの販売店、機器メーカーにお問い合わせください）
- ☆不完全な工事は危険です。ご自身での移設はしないでください。
- ☆買い替えのすすめ
石油燃焼機器には寿命があります。10年以上経過した製品はそろそろ買い替えをお考えいただく時期です。

安全チェック項目

- ①洗濯物をガス・石油暖房機器の上に干さない
- ②給油は火を消してから行う
- ③カーテンの近くで使用しない
- ④暖房機器の周辺に燃えやすいものを置かない
- ⑤温風吹き出し口や燃焼空気取り入れ口フィルターにほこりがついていないか確認する

問い合わせ・病院紹介 高吾北消防署 ☎0889・26・2111 仁淀川分署 ☎0889・35・0017

衝突事故を想定した訓練



防災ヘリでの救助訓練



この訓練では、隊員に想定内容を事前に示しておらず、より実践的な訓練となりました。訓練終了後は意見交換会が行われ、無線交信の難しさ、各協力機関との連携がうまくできなかったなどの反省点が出され、今後の連携強化に繋がる中身の充実したものとなりました。

10月23日 仁淀川町高瀬の大渡ダム公園で「高吾北・久万高原町両消防本部救急救助合同訓練」を実施しました。同訓練は「高知県と愛媛県の県境付近でバスと乗用車が衝突し、二台とも転落して多数の負傷者が出ている」との想定で行われ、応援協定を結ぶ高吾北・久万高原町両消防本部及び高知・愛媛両県の防災ヘリコプターと、地区の住民ボランティア五人が参加しました。

久万高原町消防本部との合同訓練実施

感謝の気持ちを社会福祉支援に

11月6日 日ごろお世話になっている感謝の気持ちを仁淀川町の社会福祉事業に役立たせてもらいたいと、高知県電気工事業工業組合佐川支部から仁淀川町社会福祉協議会へ寄付の申し出がありました。

この日、仁淀川町高瀬の「仁淀川町観光センター」で寄付贈呈式が行われ、高知県電気工事業工業組合の理事長をはじめ県内13支部長出席のもと、佐川支部の藤原和彦支部長から仁淀川町社会福祉協議会に寄付金が贈呈されました。

同協議会の鈴木数秋会長からは「本町の社会福祉



仁淀川町社協の鈴木会長（左）と藤原支部長

の充実・向上のために役立たせていただきます。本当にありがとうございます」と謝辞が述べられました。