

# 保健師だより

あなたの健康支えます!!

## ◆◆ いつまでも健康に過ごすために、禁煙してみませんか ◆◆

たばこを辞めたいと思いつつも禁煙できない方や、周囲でたばこを吸っている方はいませんか？

### ◆本人への影響

日本人が命を落とす最大の原因がたばこです。たばこは、脳卒中や心臓病をはじめ、多くの病気と関係しており、年間約13万人がたばこが原因で亡くなっていると報告されています。

### ◆周囲への影響

たばこの煙には5千種類以上の化学物質、70種類の発がん物質が含まれています。わが国では、受動喫煙が原因で、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群の病気などで年間1万5千人が死亡していると推計されています。

### ◆上手に禁煙するために

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関\*での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、しかも自力に比べて3~4倍禁煙に成功しやすくなることが分かっています。ただし、健康保険で禁煙治療を受けるためには、一定の条件があります。

※治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会ホームページから検索できます。

ご自身のために、身近な家族のためにも禁煙しましょう。



【参考・引用：厚生労働省 喫煙者用リーフレット（短時間支援用）】

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎62-2115

## ◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

11月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値100ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材500グラム以上が必要となります。付いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分ではできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
しいたけ	1	0	ゆず	1	0
赤かぶ	1	0	豆(黒・青)など	5	0
白菜	2	0	サニーレタス	1	0
			合計	11	0

●問い合わせ先 簡易放射能測定センター（勤労青少年ホーム内）☎62-2444

広 告

「広報かがみいし」  
広告掲載者募集

- 掲載位置 町が指定した位置
- 掲載料金 下一段 1万円  
半分 5千円（このサイズ）
- 問い合わせ先 総務課広報担当 ☎62-2111

鏡石まちの駅  
かんかんでらす

鏡石町中央 245 番地  
☎0248-94-8110  
(営業時間9時~19時)  
定休日：毎週第2火曜日  
※営業時間は変更する場合があります。

## 牧場のあーさー♪ “まちの文化財探訪記” と行く

鏡石町内には、先人たちの残した貴重な文化財が数多くあり、次の世代に伝えるため、保護・保存には町民の皆さんの協力が必要です。

『温故知新』新しきまちづくりの糧となることを願い、町の文化財を紹介していきます。さあ、皆さんも牧場のあーさー♪と一緒に文化財を訪ねましょう。

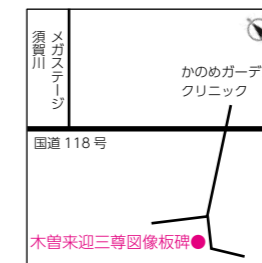
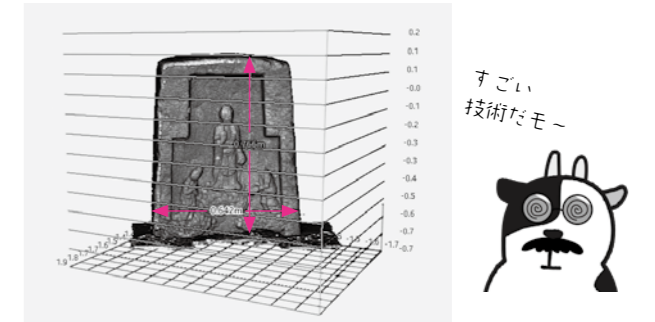
### 【第7回】木曾来迎三尊佛像板碑 (所在地：東鹿島 524 番地 2)

鏡石町の板碑の多くは、中世旧街道沿いに多くみられ、街道を旅する人々の供養又は墓碑として建てられたものです。

東北地方南部を支配する幕府の拠点となった稲村城への主要道路は、鏡石地内を通じていたと伝えられ、高久田に現存する「木曾来迎三尊佛像板碑」も他の畦道（山道の道端）にあり、歴史のたたずまいと往時の面影を偲ぶことができます。

木曾来迎三尊佛像板碑は、阿彌陀如来を中尊とし、向かって右に観世音菩薩、左に勢至菩薩を脇侍として従え、死者の霊を西方浄土に送る「送り来迎」です。

今回紹介の「木曾来迎三尊佛像板碑」をはじめ、町内に現存する文化財板碑の彫刻内容について、正確な資料保存を行い、文化財の保護・活用のため、町内4つの文化財を対象としたレーザースキャナーによる測量を行いました。今回紹介の「木曾来迎三尊佛像板碑」の測量結果が右の画像です。



牧場のあーさー♪  
の「ここがPoint♪」  
「細い田んぼ道沿いにあるので、車の運転にはくれぐれも注意だモ〜!!」  
●問い合わせ先  
町公民館 ☎62-2031

## 自衛官等採用試験のお知らせ

募集種目	資格	受付期間（締切日必着）	試験期日
予備自衛官補	一般	1月6日(木)~4月8日(金)	4月11日(月)~17日(日) ※いずれか1日を指定されます
	技能		
自衛官候補生	男子	年間を通して受付しています	受付時にお知らせします
	女子		

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、採用試験日程等を変更する場合があります。

※詳細については、お気軽にお問い合わせください。

●自衛隊福島地方協力本部 郡山地域事務所 ☎024-932-1424