



自力で禁煙を成功させるための

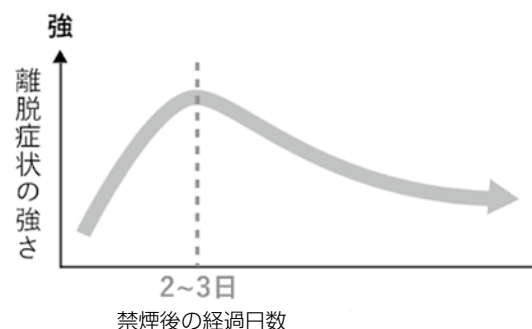
4つのポイント



1 禁断症状のピークを知る

禁煙後は離脱症状が出ることがよくあります。

- ☐ タバコを吸いたい
- ☐ イライラ・そわそわ
- ☐ 物足りなさ・口さみしさ
- ☐ 眠気や頭痛
- ☐ だるさ など



体内のニコチンは約3日で抜けるため、この時期が禁断症状のピークになります。個人差はありますが、その後2週間を目安にゆっくりと脱離症状が改善していきます。この山を乗り越えるために、禁煙に向けた準備をしましょう。

2 成功しやすい方法に取り組む

- ① 禁煙開始の日を決め、一気に開始する
- ② 一定の脱離症状を覚悟する
- ③ 吸いやすい「行動」をしない（タバコを吸っていた場所に行かない、飲酒やコーヒーを控えるなど）
- ④ 吸いやすい「環境」をつくらない（タバコやライターを捨てる、買っていた場所に行かない）
- ⑤ 吸いたくなったら「代わりのこと」をする
（水やお茶を飲む、体操や運動をする、食後はすぐに歯磨きする、深呼吸するなど）

3 うまいかないことはしない

- ① 軽いタバコに変えない
- ② 徐々に本数を減らさない
- ③ 加熱式タバコに変えない
- ④ うまいいき始めたときに「1本くらいなら」と吸わない

4 自力で禁煙したいけど、なかなかやめられないときは、禁煙外来を受診してみることもおすすめです。町内では、大正診療所にあります。（診療時間などは事前にご確認ください）

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115



在宅介護手当について

四万十町では、在宅で常時介護を要する寝たきりや重度の認知症の方を介護している方の労をねぎらい、在宅福祉を推進するため、在宅介護手当を支給しています。

対象者 | 四万十町に住所を有する重度の要介護者を、3か月以上在宅で介護している方

「重度の要介護者」とは、**要介護2～5**で寝たきり、もしくは日常生活に支障をきたす症状のある認知症の方が該当になります。

- ① 寝たきりの場合 … 移動、食事、着替え、入浴および排泄に介護を要する状態の方
- ② 認知症の場合 … 被害妄想やひどい物忘れなど、日常生活に支障をきたすような認知機能低下の症状が見られる方

支給額 月額 **2万円** **支給月** **4月、7月、10月、1月**

具体的には、詳細な基準があります。担当ケアマネジャーまたは地域包括支援センターまでご相談ください。手当の支給対象となるか訪問調査を行い、審査、決定します。

【お問い合わせ先】 四万十町地域包括支援センター ☎22-3385
四万十町地域包括支援センター西部支所 ☎27-1212

令和2年度 入札結果（令和3年3月実施分）

工事名など	工事場所など	落札業者名	契約金額（円）	入札日	工期
令和2年度 お試し滞在住宅（大正）新築工事	大正	㈱田邊建設	14,300,000	3/4	3/11～3/31
令和2年度 お試し滞在住宅（小野）新築工事	小野	芝建築	16,885,000	3/4	3/11～3/31

※ この入札結果は、予定価格250万円以上の工事・委託業務についてのみ公表しています。 契約金額は、消費税込みの金額。

国際交流員 お別れのあいさつ



四万十町民の皆さま！アンニョンハセヨ！韓国からの国際交流員キム・ヘミンです。

四万十町では5年間働き、4月10日をもって卒業します。20代の半分を四万十町で過ごし、私の人生の中では忘れられない大事な経験をしました。職場を含め、プライベートでも優しい方々と出会い、幸せな思い出をたくさん作りました。

韓国語教室で出会った生徒の皆さま！皆さんの優しさに甘えながら、心から楽しんで授業をしました。未熟な私を先生と呼んでいただき、そのお気持ちに応えられる人になりたいくて、毎回頑張りました。本当に感謝してもしきれません。

無縁の所であった四万十町が、今は第二のふるさとになりました。ここでの経験を活かし、これからは関西で新しく出発しようとしています。また四万十町に遊びに来る日を楽しみにしております。

四万十町の皆さま、また、いつも快くサポートしてくださった教育委員会の皆さま、ありがとうございました。5年間本当にお世話になりました。