

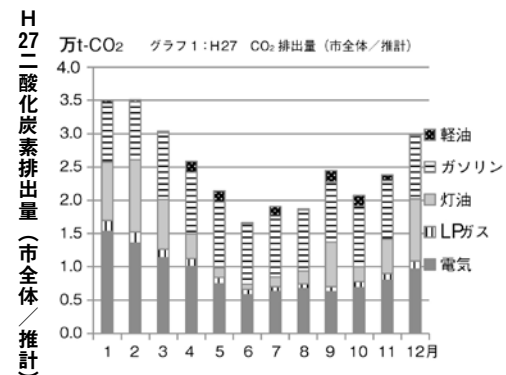
ストップ！地球温暖化！

市では平成 32 年までに市全体の二酸化炭素排出量 25%削減（平成 20 年比）を目標としています。今年 3 月時点での予測値は、目標を約 13 万トン上回っており、一層の削減推進が求められています。身近でできることからご協力をお願いします。

環境家計簿モニター結果報告

環境課環境政策係 TEL 71・2492 FAX 72・3176

市民の皆さんに地球温暖化対策への関心を高めてもらい、家庭からの二酸化炭素の排出量などを把握するため、環境家計簿モニターを募集し、調査を行いました。



- **期間** 平成 27 年 1 月～12 月（1 年間）
- **取組結果**：年間の平均二酸化炭素排出量
 - ▷ 1 世帯あたり 7811.0^{キログラム}→前年比 378.5^{キログラム}減少
 - ▷ 1 人あたり 2506.2^{キログラム}→前年比 180.2^{キログラム}増加
- **市の二酸化炭素排出量の傾向**
 - ①年間を通して、電気とガソリンによる排出量が多い。
 - ②暖房のため、夏より冬（12 月から 3 月）の排出量が多い。
 - ③灯油による排出量が減少傾向にある一方で、電気による排出量が増加傾向にある。

- **事業者の取り組み** 環境のための取り組み調査に市内 34 事業者が回答をしました（複数回答）。
 - ・設備を省エネにつながるものに替えた（19 件）・冷暖房等の使用を見直し、節電に努めた（16 件）等
- **目標達成のために** 13 万トンの削減のために 1 人が 1 日に実行する目標例を紹介します。（数値は目安）
 - ・2km 分の移動を車から徒歩や自転車に切り替える
 - ・シャワーを流す時間を 2 分短縮
 - ・冷房は 28℃、暖房は 20℃に設定し、エアコンのフィルターをこまめに掃除する

緑のカーテン講座 環境課環境政策係 TEL 71・2492 FAX 72・3176

これから迎える暑い夏をアサガオやゴーヤを育てて涼しくすごしませんか。

- **日時** 6 月 4 日（土）午前 10 時～正午 ※申し込み不要
- **場所** 市役所 4 階大会議室
- **内容** ▷ゴーヤ苗の配布（先着順・50 本）▷花の種プレゼント（日赤長野県支部提供）▷ゴーヤ茶の試飲
- **講座** ▷「私たちの暮らしと地球温暖化～ IPCC AR5 から～」（環境省 IPCC リポートコミュニケーター 樋口嘉一さん）
▷「緑のカーテンとゴーヤの育て方～実の収穫も楽しめる、ゴーヤの育て方のコツを学ぶ～」
（NPO 法人 あづみ野風土舎）

温暖化対策！

第 2 回

みどりの
掲示板

岩原公園で魚のつかみ取りを！
～豊葦会～

岩原区の老人クラブ（豊葦会）では、岩原公園内に子どもたちが遊べる「池」を造り、さまざまなイベントの開催を計画しています。子どもたちのために何かできないかと考えた結果、岩原公園が岩原堰の末端にあるという地理的利点を活かし、多世代の区民が交流できる場として改良することを考えました。

この池では、魚のつかみ取りや釣り大会などを開催し、魚のさばき方、焼き方までを学ぶことができる場にする計画です。

完成予定は今年の夏頃、新しくできた池ではしゃぐ子どもたちの姿を見るのが待ち遠しいですね。

市では緑の基本計画を策定中です。緑化等の活動を紹介したい団体は、都市計画課公園緑地係（TEL 71・2492）へ情報をお寄せください。



池造りを計画中

健康 プラス 環境

◆肺だけが危ない？

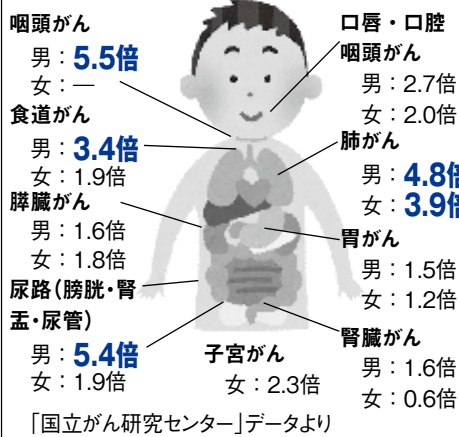
～喫煙とがんの関係性～

たばこの害というと「肺がん」を思い浮かべませんか。

たばこにより煙を直接吸い込む肺だけが侵されるわけではありません。たばこの煙に含まれる有害物質は唾液にも溶け、食道を通じて胃に達します。血液の中にも入り、全身の臓器に到達します。

【喫煙とがん死亡についての相対リスク】

（非喫煙者を 1 としての喫煙者のリスクが何倍か）



副流煙に含まれる有害物質 （主流煙に比べ何倍多いか）

成分	倍率
アンモニア	46 倍
一酸化炭素	4.7 倍
タール	3.4 倍
ニコチン	2.8 倍

5月31日は世界禁煙デーです！
世界禁煙デーは世界保健機関（WHO）が定めた禁煙を推進するための記念日です。たばこが健康に及ぼす害、禁煙、肺がんCT検診についてお知らせします。

◆いつも側にいる一番大切な人が
一番の被害者になる
～受動喫煙の危険～

「火のついたたばこから出る煙＝副流煙」と「吸った人が吐き出す煙」を側にいる人が吸ってしまうことを「受動喫煙」と言います。この「受動喫煙」にはどのくらいの害があるかご存知ですか。「副流煙」の有害物質は「たばこを吸う人が吸う煙＝主流煙」よりも数倍多く含まれています。

◆サイドハンドスモークを知っていますか？

「サイドハンドスモーク」とは「たばこを消した後も残る残留タバコ成分」という意味で使われます。火を消した後でも有害物質が衣類やカーテン等に付着して残って人体にも影響を与えると知られています。最近研究が進められており、注目が高まっています。

◆吸い続けるよりも安上がりです
～禁煙治療のおすすめ～

たばこをやめられないのはニコチンの強い依存性が原因です。一定の要件を満たせば、健康保険を使って治療を受けられます。治療は 8 ～ 12 週間で概ね 1 万 3 千円 ～ 2 万円程度です。（自己負担 3 割の場合）一日一箱吸う場合、8 ～ 12 週間分のたばこ代は 2 万 4 千円 ～ 3 万 6 千円であるため、治療に掛かる自己負担額の方が安くなる計算になります。

自分の肺の状態を知るために 肺がん CT 検診を受けましょう！

- **会場** 豊科・穂高・三郷保健センター
- **日程**
 - 豊科 8 月 4 日（木）5 日（金）8 日（月）
 - 穂高 8 月 23 日（火）～26 日（金）
 - 三郷 8 月 30 日（火）～9 月 1 日（木）
- **申し込み** 6 月 2 日（木）～20 日（月）に電話で申し込みください（先着順・受付時間午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分）

※詳細は「健診こよみ」をご覧くださいか、健康推進課（TEL 81・0713）に問い合わせください。

市内の禁煙外来

地域	医療機関名	電話
豊科	神谷小児科医院	72・5162
	あさひ内科クリニック	50・8075
穂高	高橋医院	82・2561
	穂高ハートクリニック	50・6731
	穂高病院	82・2474
	須澤クリニック	82・2993
三郷	たかはしクリニック	77・7880
堀金	ヴェリタス堀金診療所	87・6700
明科	塔の原内川医院	81・2121