

山火事ぜ回!!

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節であることに加え、行楽シーズンでもあり、ハイキング、山菜採りなど、山林への出入りが多くなる時期に発生しています。林野火災の原因は、たき火、タバコ、火入れの不始末によるものが多く、また週末や休日における発生が多くなっています。

山火事は、貴重な森林を一瞬のうちに消失させてしまいます。山火事を防ぐため、一人ひとりが次のことを守りましょう!!

野火火災の多くは人災です。私たち一人ひとりが気をつければ防ぐことができる災害なのです。山火事防止のために、皆様のご協力をお願いします。

やむを得ず火を使う場合は、下記の点に注意してください。

- 1 枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。
- 2 強風時や乾燥時には、たき火・火入れをしない。
- 3 たき火、火入れの場所を離れるときは完全に消火する。
- 4 火入れをする場合は、市町村長に申請し必ず許可を受ける。
- 5 火あそびは絶対しない。
- 6 たばこの吸いがらは必ず消し、投げ捨ては絶対しない。



定期救命講習会の開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
4月27日(木) 9:00～	普通救命講習	石川町公民館	4月22日(土)
5月14日(日) 9:00～	普通救命講習	平田村中央公民館	5月9日(火)
5月25日(木) 9:00～	普通救命講習	平田村中央公民館	5月20日(土)
6月11日(日) 9:00～	普通救命講習	浅川共同福祉施設	6月6日(火)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

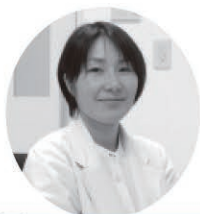
※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、当院の形成外科を担当する非常勤医師、浅井笑子医師から「形成外科について」お知らせします。



あさい えみこ 医師

形成外科とは何をするところなのでしょうか。聞き慣れない科で、整形外科との違いがよく分からないという方もいらっしゃると思います。

形成外科は身体の表面の生まれつき(先天異常)、またはけが(外傷)・病気の治療などで後から生じた組織欠損や変形に対して機能や形態を再建し、社会生活への適応を助けることを目的とする外科です。身体の表面の多様な疾患に対し、手術を中心とした治療を行います。具体的には、おでき(皮膚腫瘍)、いぼ(疣贅)、巻き爪(陥入爪)や、やけど(熱傷)、顔面骨骨折を含む外傷や、傷跡(瘢痕)の方が日常診療ではよく受診されます。また、術後の変形や顔面神経麻痺のほか、眼瞼下垂(加齢による瞼の皮膚や筋肉の弛緩によって瞼が開きにくくなる病気)、リンパ浮腫などの変性疾患や床ずれ(褥瘡)などのなかなか治らない傷(難治性創傷)に対する治療も行います。その他、保険診療外ではありますが、美容的な相談なども扱っています。

身体の表面は紫外線や摩擦、圧力などの物理的刺激を受けやすい場所であり、当初は不具合のなかった皮膚腫瘍が徐々に悪性化する危険性があります。特にジクジクしてなかなか治らないなどといった場合は注意が必要です。

形成外科は別名 life creative surgery (ライフクリエイティブサージャリー) と称されることがあります。直訳すれば、生活を創造する外科。身体の表面の何か困っていることについて、その人その人の生活スタイルに応じた治療を行い援助していきます。みなさんも何か気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

浅井笑子医師の診療日、受付時間については当院までお問い合わせください。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)

平成29年度から 住民健診内容が 変わります!

改正点や内容についてお知らせします。

平成29年度から変わる内容

- 1 保健推進員による検診意向調査は無くなります。
※検診対象の方には、通知をします。
- 2 次のがん検診の対象年齢、検診間隔が変わります。
 - ①胃がん検診 : 35歳以上→**40歳以上** (X線バリウム検査)
 - ②大腸がん検診 : 35歳以上→**40歳以上**
 - ③乳がん検診 : 35歳以上→**40歳以上** **2年に1回受診**
※国のがん検診指針に沿って実施します。この指針は、住民検診のがん発見率や検診の効果等を考慮して定められています。
※ただし、35歳以上で検診を希望する場合は、受けることができます。

平成29年度 総合健診の内容

○総合健診:平成29年6月20日(火)~25日(日) ○場所:保健センター ※検診間隔:毎年		
検診種類	対象者(年齢起算日:平成29年3月31日)	自己負担金
特定健康診査	40~74歳の国保加入者 ※社会保険被扶養の方も、 一部の保険を除き 受診可。	500円
胃がん検診(バリウム検査)	40歳以上	500円
前立腺がん健診(血液検査)	50歳以上の男性	500円
大腸がん検診	40歳以上	無料
肺がん検診(胸部レントゲン)	40歳以上(65歳以上は結核検診も実施)	
肝炎ウイルス検査	19歳以上で肝炎ウイルス検査を受けていない方	
75歳以上健康診査	健診当日満75歳以上の方	
19歳から39歳の健康診査	19~39歳で学校や職場で健診を受ける機会のない方	

※上記検診については、5月に各地区の保健推進員さんが受診録等を配付します。

その他のがん検診

検診種類	対象者・検診間隔	検診場所等	自己負担金
胃がん検診(胃内視鏡検診)	50歳以上 ※2年に1回	村指定医療機関	3,000円
子宮がん検診	20歳以上 ※毎年	保健センター・村指定医療機関	500円
乳がん検診	40歳以上 ※2年に1回	保健センター・村指定医療機関	500円

※詳細については対象者の方に通知、または保健推進員さんが受診録等を配付します。

自分と大切な家族のために必ず健診、がん検診を受けましょう

お問い合わせ:健康福祉課 ☎55-3119

こんげつの健康

Health



Dr. ジュッピー

平成29年度は、昨年度の「まごわやさしい」をお弁当に入れよう」の続編として家庭で簡単に作れるレシピを紹介していきます。

材料(4人分)

- 高野豆腐.....15g(1枚)
- 切干大根.....16g
- 人参.....40g
- しめじ.....60g
- だし汁.....80g
- しょうゆ.....大さじ1
- ごま油.....小さじ1

作り方

- ①高野豆腐、切干大根は水で戻して食べやすく切る。
- ②人参は5mmのせん切りにする。
- ③鍋にごま油をひいて、切干大根と人参を炒め、だし汁と高野豆腐を入れ、5分程度煮る。
- ④③を加え、煮汁が少なくなるまで煮て皿に盛り付けて完成。

食物繊維7.2g
1日分の約1/3



体にやさしい
100文字レシピ
『高野豆腐の煮物』

調理時間
約15分

まごは(わ)やさしいとは、「豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。



栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
120キロカロリー	4.6g	2.5g	21.7g	0.9g