

消防署からのお知らせ

風水害から身を守る！



これから梅雨による大雨や台風の時期を迎え、風水害の発生などが予想されます。

災害時にあわてず速やかに行動できるように、普段からさまざまな準備と心構えをしておきましょう。



風水害対策

普段から見直しましょう

- ・排水溝のゴミや泥を取り除き、水はけを良くしておきましょう。
- ・屋根、外壁、窓ガラス、雨戸、ブロック塀などは、普段から点検し、不備な場所は補強しておきましょう。
- ・土のうなど水の浸入を防ぐものを準備しておきましょう。
- ・避難場所の確認や付近の状況を把握しておきましょう。
- ・停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオと予備の電池の準備をしておきましょう。
- ・避難に備えて、非常持出品の準備をしておきましょう。



情報を得る

災害は、自宅だけではなく、職場や学校などの外出先で遭遇する可能性もあります。日頃から、いつ・どこでも避難できるように、避難場所・経路の確認や、災害情報を取得できる環境や方法を知っておきましょう。

大雨・台風が近づいたら…

- ・テレビやラジオで気象情報や防災上の注意事項をよく聞くようにしましょう。
- ・むやみな外出は控えましょう。
- ・物干し竿や植木鉢など飛散の危険が高いものは室内へ取り入れましょう。
- ・停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオを手元に準備をしておきましょう



救命講習会の開催日程

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
6月29日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川共同福祉施設	6月24日(土)
7月9日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川町公民館	7月4日(火)
7月27日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川町公民館	7月22日(土)

○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、内科診療の非常勤医師、猪狩剛医師から「機能性ディスペプシア (神経性胃炎)」についてお知らせします。



いがり 剛 医師

皆さんは機能性ディスペプシアという病気をご存知でしょうか。聞きなれない言葉ですが、日本人の8人に1人がかかっていると言われています。機能性ディスペプシアとは胃に明らかな異常がないにもかかわらず胃もたれや胃の痛み、吐気などが現れる病気で以前は「神経性胃炎」などと呼ばれていました。ピロリ菌の感染、食生活、ストレスなどで胃の運動が低下し、「胃が十分に膨らまない」「胃から食べ物が出にくく排出されない」ことが原因と考えられています。機能性ディスペプシアの治療では食生活やストレスの原因となるような環境、内服している薬など生活習慣の見直しが重要となってきますが、最近では機能性ディスペプシアに対する薬も開発されています。長い間、食後のもたれ感、灼熱感、早期飽満感、胃の痛み、吐気などに悩んでいる方は機能性ディスペプシアという病気かもしれません。一度外来で相談してみてください。

猪狩剛医師の診療日、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)

こんげつの健康



平田村
6月
スタート

「ふくしま健民カード」で、
健やかでお得な健民になろう！

ふくしま健民カード事業のお知らせ

◇ふくしま健民カードとは？

村では、村民の方が気軽に楽しみながら健康づくりに取り組めるよう県と共同して健康ポイント事業を開始します。事業へ参加し基準を達成すると「ふくしま健民カード」が発行されます。このカードを県内（村内）の協力店で提示するとお得な特典が受けられます。

◇参加の対象は？

18歳以上の村在住者（高校生除く）

◇カードの入手方法は？

①村の健康づくりメニューへ参加

健康福祉課から台紙を受け取り健康づくりメニュー（取り組み）に参加し台紙に記録

②基準ポイント達成

健康づくりメニューに継続して取り組み県の基準ポイントを達成

③ふくしま健民カード発行

健康福祉課にポイント達成台紙を提出し健民カードを受け取る。

④協力店で特典が受けられる!!

協力店の利用時に健民カードを提示するとお得な特典が受けられます。

さらに特典が！

台紙で基準達成された方にはプレゼントキャンペーンの応募ができます。さらに：抽選で！平田村商工会ひらた芝桜商品券をプレゼント。

【台紙発行・お問い合わせ先】

健康福祉課 ☎55-3119

【詳しくは県ホームページをチェック】

ふくしま健民カード 検索

※スマートフォンアプリでも参加できます



カードを協力店に提示すると、特典が受けられるのよ!!

ひらた中央病院からの健康アドバイス

堀内素平 医師

私は、4月から、ひらた中央病院でもおに胃カメラ・大腸カメラを担当させていただいております。

皆さんのご両親やご兄弟で、胃がんになられた方はいませんか？そのような方は、どちらかというと、胃がんになりやすいと言えます。

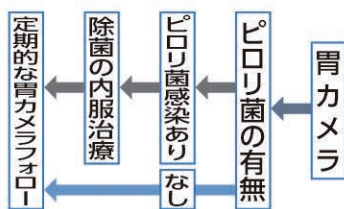
しかし、胃がんは、予防できるがんです。胃がんは、幼児期にヘリコバクター・ピロリ菌が胃に感染すること、成人になつてから起こってしまうものです。ピロリ菌に感染しているかどうかは、胃カメラを受けていただいた後、採血を行うことで判定できます。ピロリ菌がいた場合は、簡単な内服治療で除菌できます。

万が一胃カメラで胃がんが見つかった場合でも、早期の段階で見つければ、ほぼ100%完治することができます。

進行情況の状態で見つかった場合は生命にかかわることもあり

ますので、早期発見が非常に重要

です。



今月のmenu
体にやさしい
100文字レシピ
『切昆布の生姜煮』

調理時間
約10分

まごわ やさしい

今月は、「わ」のわかめ等の「海藻」の中から、切昆布を使ったメニューを紹介いたします。生姜入りで薄味でも美味しくいただけます。

●材料（4人分）

- 切り昆布（乾）… 65g（生で約200g）
- 人参… 80g
- 油揚げ… 1枚
- 料理酒… 大さじ1
- みりん、しょうゆ… 各小さじ1
- 水… 100ml
- 生姜（おろし）… 小さじ1
- 白いりごま… 小さじ1

●作り方

- ①切り昆布・油揚げは食べやすい長さに切り、人参は千切りにする。
- ②フライパンを熱し、油揚げを炒める。
- ③人参、切り昆布を加え、★を入れて5分ほど煮る。
- ④おろし生姜を加えて水気が少なくなるまで煮つめ、白ごまをふり完成。

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
58kcal	2.2g	2.2g	10.7g	2.0g