

消防署からのお知らせ

消防水付近の駐車はやめましょう！！



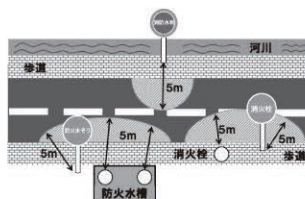
1年のうち、12月から5月は空気が乾燥し、3月は火災の発生する割合が特に多い月です。一旦火災が発生すると延焼拡大する危険性が高くなります。

火災を消火するには“水”が不可欠です。皆さんの家の周りにある消火栓、防火水槽などの消防水利から消火に必要な水を確保し消火活動にあたっています。

道路交通法第45条では、消火に必要な“水”をいつでも有効に活用するため、消防水利や水利標識の周囲への駐車が禁止されています。

では、禁止されている駐車範囲はどうなっているのでしょうか？

- 1、消防機械器具の置場若しくは消防用水槽の側端又はこれらの道路に接する出入口から5m以内の部分
- 2、消火栓、指定消防水利の標識が設けられている位置又は消防用防火水槽の吸水口若しくは吸管投入孔から5m以内の部分



救命講習会開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所
3月10日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	平田村中央公民館
3月28日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	平田村中央公民館

○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。

講習会の詳細は平田分署へお問い合わせいただくか須賀川地方広域消防組合ホームページをご覧ください。(<http://www.sukagawa119.jp>)

わが家の住宅用火災警報器、いますぐチェック！

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換をおすすめします！



住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、とても危険です。

適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、定期的に作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



当院では、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように地域全体でサポートを行う、地域包括ケアシステムについて考える、「第1回地域包括ケア多職種ミーティング」を1月23日に開催しました。地域の医療機関や介護施設などの実務担当者約70名にご参加いただき、当院の院長による講話やグループディスカッションを行いました。



ディスカッションの様子

院長の講話では、「地域包括ケアシステムと病院の役割」と題して、地域包括ケアシステムの必要性、当院の役割や目標について講義を行いました。また、グループディスカッションでは「地域における病院の役割、ミッションとは？」をテーマに、参加者全員がグループに分かれ、地域における病院のあり方についてディスカッションを行い、まとめた内容を発表していただきました。

発表していただいた内容では、「24時間体制での診療」、「在宅医療の充実」、「断らない病院」など、多数のご意見をいただきました。今回の多職種ミーティングでは当院の役割や重要性を再確認できました。

こんげつの健康



Ns. ジュッピー

気づき・声かけが「命」を守ります！

3月は自殺対策強化月間です！

国では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めており、村でも重点的に自殺予防の広報啓発活動を行っています。

村では、「悩んでいる人が支えられ、つながることができる地域」を目指し、「ゲートキーパー養成講座や心のけんこう相談会を実施しています。命を守るために大切なことは、周囲の人が身近な人の変化に気づき、声かけし、つながることです。

◆心のけんこう相談会

4月18日(木)

※予約が必要です。健康福祉課にお申し込みください

◆心の相談窓口(平日)

村健康福祉課

☎55-3119

県中保健福祉事務所

☎0248-7517811

私たちにできること

「身近な人のサインに気づく」

あなたの周りで元気がなく様子がおかしいなと思う人はいませんか。

次のいくつかのサインがあるときは、医療機関受診を勧めたり健康福祉課等の相談機関に相談しましょう。

- ①以前と比べて表情が暗く元気がない
- ②イライラや不安が強く、落ち着かない
- ③体調不良の訴え(身体が痛い、だるい、食欲がない等)が多くなる
- ④仕事や家事に集中できずはかどらずミスが出る
- ⑤趣味や好きなことをしなくなり交流しなくなる
- ⑥自分を過剰に責める等悪いことばかり考える
- ⑦飲酒量が増える
- ⑧生きているのがつらい、死にたいと口にする

悩んでいる人に気づいたらまず声をかけ、本人の気持ちに寄り添って話を聞いてみましょう。そして、抱え込まず早めに専門家に相談するよう伝えましょう。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

ウイルス性肝炎のまとめ

今年C型肝炎には非代償性肝硬変、再治療に特化した新薬も発売となり、特別な事情のある患者さん以外は治療可能でほぼ治る病気です。

治療には経済性があり、治療で生活の質が上がり、肝臓病のみならず肝臓病以外の死亡率も下げる事をお話しました。B型肝炎は治療によって血中のウイルスをほぼ消す事ができ、肝臓の炎症も消失しますが、ウイルス遺伝子が肝臓内に残るため、持続的な治療が必要となります。また、治療適応の解釈が複雑なため、一度は肝臓専門医に相談されるのも良いと思います。

平田村では、専門的評価を受けていないキャリアが多くいる事を心配しています。両肝炎とも治療後の経過観察は非常に重要です。次回は検診時によく指摘される、脂肪肝、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)についてお話しする予定です。



カラダがよくなるレシピ
「あざりと菜の花のまぜごはん」

調理時間 約20分
(炊飯に50分)

菜の花にはビタミン・ミネラル、あざりには鉄分が豊富に含まれています。また、鉄分とビタミンCを一緒に摂ると栄養の吸収率が高まります。

●材料(4人分)

- 米……………2合
- 豆乳……………100ml
- 菜の花……………120g(約1把)
- あざり(※殻つき)……………200~250g
- 酒……………大さじ2
- 水……………100ml
- (※炊飯用の水は別です。)
- バター……………10g
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々

●作り方

- ①菜の花を2cmほどの長さに切っておく。
- ②砂抜きしておいたあざり・菜の花・水・酒を鍋に入れ、あざりが開くまで火にかけてバターを加える。
- ③②を蒸し汁・あざり・菜の花に分ける。
- ④炊飯器に米・蒸し汁・豆乳を入れ、2合目まで水を足し、炊飯する。
- ⑤ごはんが炊けたらひと混ぜし、あざりの身と水気を絞った菜の花を混ぜて完成。

1人分の栄養価

	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
エネルギー 355kcal	8.1g	3.6g	68.4g	1.2g

