

注意!!

消防署からのお知らせ

山火事多発中!!

例年、山火事の多くは冬から春（1月～5月）にかけて多発しています。この原因としては、降水量が少なく空気が乾燥し強風が吹くこの時期に、火入れが行われたり、山菜採りやハイキングなど、入山者が増加していることなどによるものと考えられます。

不用意なき火、タバコの投げ捨ては絶対にやめましょう!!



**やむを得ず
火を使う場合は、
右記の点に
注意してください。**

- 1 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。
- 2 強風時や乾燥時には、たき火・火入れを**絶対**しない。
- 3 水バケツなど、**消火**の備えをする。
- 4 たき火、火入れの場所を離れるときは**完全**に消火する。
- 5 枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、**絶対**たき火をしない。
- 6 火あそびは**絶対**しない。

救命講習会開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所
平成 31 年 4 月 14 日(日) 9:00 ~	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川町公民館
4 月 25 日(木) 9:00 ~	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川町公民館
5 月 12 日(日) 9:00 ~	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	たまかわ文化体育館

○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



生活習慣病予防のための食事のとりかた (管理栄養士 平めぐみ)

生活習慣病とは、偏った食事・運動不足・喫煙・過度なストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なることで発症する疾患の総称です。今回は生活習慣病予防のための、食習慣見直しのポイントを3つお伝えします。

- ①漬物やラーメンなどの塩分が高いものや、お菓子や揚げ物などの高カロリーなものは食べ過ぎず、適切に摂るようにしましょう。
- ②1日3食きちんと食事をとることが体内機能のリズムを整えてくれます。特に朝食は1日の体温や血圧、血糖値に関わるのでとても重要です。
- ③近年の日本人に不足しがちな野菜や海藻、豆・大豆製品、魚を積極的に食事に取り入れ、バランスのよい食事を取りましょう。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかいうちに進行し、ある日突然大きな疾患の症状として現われてしまう場合があります。乱れた生活習慣は意識的に改善していく必要があります。自分の食事や生活を、一度じっくり見直してみてもいいかもしれません。

～夜間救急外来診療のお知らせ～ 平日の夜間救急外来診療を行っています。

受診の前に電話 (☎ 72-3181) にて症状をお伝え下さい。受付時間: 平日午後5時～午後8時30分まで

こんげつの健康

Health



Ns. ジュッピー

肝がん・重度肝硬変の 入院治療費助成制度が 開始されました！

C型、B型肝炎ウイルスを原因とする肝がん・重度肝硬変患者に対する入院治療費の助成制度が、平成30年12月から開始されました。次の内容に該当する場合は、ぜひご相談ください。

助成内容

・県が定める指定医療機関で、対象入院医療費が高額療養費の限度額を超えた月が年4か月以上ある場合は、自己負担額が1万円に軽減されます。

対象者

・福島県に住所を有する方
・肝がん・重度肝硬変と診断され県の指定医療機関で入院治療を受けている方
・世帯年収が概ね370万円以下の方

申請方法

・治療研究に同意いただける方
・必要書類をそろえて県中保健福祉事務所に申請

治療費助成制度【助成額】

1か月あたりの自己負担額（所得によって変わります）

	県の自己負担限度額 (月額)	村助成額 (左記の7割)
A	10,000円	7,000円
B	20,000円	14,000円

◇お問い合わせ◇

村健康福祉課 ☎55-3119
県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7818

C型・B型肝炎治療費の助成制度は、継続中です!!
未治療の方は、専門医にご相談ください。

肝炎ウイルス検査で、過去に陽性と判定された方は、肝臓専門医に相談し、治療の有無や治療内容について指示を受けてください。
C型肝炎の現在の治療は、内服薬で8〜12週間の短期間で終了します。治療効果は大変高く、治療者のほとんどの方が完治しています。

ひらた中央病院からの 健康アドバイス



副院長
西山 宗一郎 医師

腹痛について

胃が痛いとは本当に胃でしょうかというテーマでお話しします。

外来診療をしていると胃が痛むので胃薬も出してくださいと言われることがありますが、心窩部（みぞおち）や上腹部に痛みを感じるからでしょう。もちろんこれらの場所の痛みは、胃の障害が一番多いのですが、いろいろなことが原因で痛みを生じる場所でもあります。正確には胃がある当たり（胃部）が痛むのであって、必ずしも胃の痛みばかりではないのです。おなかの臓器は胃・小腸・大腸といった管腔臓器と肝臓の様な実質臓器があります。これら臓器の表面には漿膜という膜があります。腹痛の原因としては主に管腔臓器の漿膜が炎症や通過障害などで急に引き伸ばされることから痛みが生じます。これを内臓痛といいます。この内臓痛は胃部に痛みとして感じるので、虫垂炎（俗に言う「もうちよう」）も始めは胃部痛が出ます。胆石症もそうです。その他に腸閉塞や便秘でもそうです。これらの診断は苦痛を伴わない腹部レントゲン検査や超音波検査での診断が可能ですので、もしやと思う方は受診してみてください。

健康な平田村



とうふと野菜のメンチカツ

おいしく
楽しく!

調理時間
約30分

減塩&野菜を
食べよう!

「第2次健康ひらた21」の中間評価の結果、食と栄養の分野である「食育推進計画」では、野菜が不足している人や塩分を摂りすぎている人が多いことが分かりました。こうした現状をふまえて、「今月のメニュー」のコーナーでは、塩分を控えめにできる工夫や、手軽に野菜がとれる料理を紹介していきます。
今月は、良質な植物性タンパク質を豊富に含むとうふと、野菜と一緒にとれるメニューです。家庭にある身近な食材で作れますので、ぜひお試しください。

★材料（4人分）

小松菜	1丁
たまねぎ	50g
にんじん	70g
パン粉	70g
サラダ油	適量
鶏ひき肉	200g
すりごま	30g
たまご	1個
塩こしょう	少々
味噌	大さじ1

●作り方

①とうふはペーパータオルで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで600W2分加熱し水をきる。
②★を粗みじん切りにし、ラップをかけて電子レンジで600W2分加熱する。
③①②③を加え、粘りが出るまで混ぜる。
④③を人数分に分けて丸め、パン粉をつけ、きつね色になるまで揚げ焼きにしたら完成。

1人分の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	260kcal	17.9g	14.9g	14.6g	1.0g