

一般家庭の消火器無料点検と有料回収

万一に備え、ご家庭にある消火器を点検してみませんか？

日時 11月9日(土) 9時～12時まで

実施場所 須賀川消防署管内 須賀川消防署 庁舎前

石川消防署管内 石川消防署 庁舎前

実施機関 須賀川地方消防防災協会、須賀川消防本部予防課

●消火器の点検は無料です。

使用できなくなった消火器の回収は有料(1,000円)です。

●消火器の回収は、お近くの消防署でも常時行っております。

※あくまで、一般家庭の消火器ですので、ご了承願います。

お問い合わせ先 須賀川地方広域消防本部 予防課 ☎0248 (76) 3114



地方税の申告は **eLTAX** で！

eLTAX は、地方税における手続きを、インターネットを利用して電子的に行うシステムです。

手続きは自宅や
オフィスから

複数の地方公共団体へ
まとめて一度に送信

eLTAX のサービスは
無料

eLTAX に関する、詳しい情報は
ホームページをご覧ください
ヘルプデスクへのお問合わせ
eLTAX をご利用できる時間

▶ <http://www.eltax.jp/>

▶ 0570-081459

▶ 8:30～24:00
(土日祝、年末年始は除く。)

一般社団法人 地方税電子化協議会



公立小野町地方総合病院からのお知らせ



職場体験の様子

当院では9月18日、小野町立小野中学校の2年生9人が職場体験学習を行いました。

病院の概要説明を受け、病棟やレントゲン室、リハビリ室、検査室、透析センターなどを見学し、それぞれの職種の仕事内容や医療機器の説明を受けました。

午後には、各自白衣に身を包み、一般病棟と療養病棟に分かれ、車椅子に移乗し病棟をまわったり、シーツ交換や食事介助などを笑顔の中にも緊張した面持ちで行っていました。

参加した生徒からは実際に現場の看護師の話を聞いたり、ケアを行う中で「車椅子に乗って、患者さんと同じ目線になる事が出来て良かった。」「緊張したが、色々な経験が出来た事で、患者さんとの関わりが大事だという事を感じ、病院にお見舞いに行く時とは違う面を見られて楽しかった。」という感想が聞かれました。

今回の体験学習を受けて、看護職に興味を持ち将来の担い手になってもらえればと願っています。

～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)にて症状をお伝えください。

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



「第2次健康ひらた21計画」 中間評価報告 次世代の健康

◇子どもの肥満

・本村では福島県の結果同様、原子力災害の影響から外遊びや運動量の減少があり、一時は肥満傾向の児童が増えました。しかし、現在ではその割合は、減少傾向にあります。

なぜ子どもの時期が大事なの？

子どもの肥満は大人の肥満のもとです。小児肥満の約70%が成人肥満に移行すると考えられています。特に思春期の時期まで肥満が継続すると、体格が形成され、肥満を引き起こす生活習慣が定着し、もともと戻すことが大変しくなります。

さらに、小児期でも肥満度が高いと、中性脂肪・血圧・血糖の上昇、またHDLコレステロール値の低下が見られ、メタボリックシンドロームを発症している可能性が高いことが分かってきました。

出典：日本小児内分泌学会「子どもの肥満」より

小児期メタボリックシンドロームを促進させる要因

- ・朝食の欠食
- ・夕食時間・就寝時間の遅れなどの、生活リズムの乱れ
- ・脂肪や塩分の多いスナック菓子などの間食
- ・部屋にこもって長時間ゲームなどの体を動かさない生活



子どもの頃からの生活習慣改善でメタボ予防

- ・早起きして、太陽の光を浴びましょう。朝日を浴びることで体内時計が整い、一日を元気に過ごすことができます。
- ・朝ごはんをきちんと食べましょう。
- ・三度の食事をしっかりと食べて、間食はなるべく減らしましょう。
- ・日中は十分に体を動かしましょう。
- ・夕食は就寝3時間前までにすませましょう。
- ・夜は早めに寝ましょう。



正しい食生活と運動習慣を子どものうちから身に付けさせ、健やかな成長と発達を応援しましょう。

ひらた中央病院からの

健康アドバイス



小原 大治 医師

まず台風19号による被害を受けている方々にお見舞い申し上げますと同時に、早期の復興を願っております。震災後は脳卒中、心不全、狭心症や心筋梗塞などが増えることが分かっています。その原因として、ストレス、塩分摂取の増加、薬剤の不足や受診困難による服薬の中断などが考えられています。脳卒中には脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、一過性脳虚血発作があります。福島県は脳卒中を含む脳血管疾患の死亡率が全国ワースト7位になっており、高齢者には身近な疾患です。脳卒中では重症化を防ぐために、早期発見・早期治療が大切と言われています。脳卒中で多い症状は頭痛、片側の顔や手足の麻痺、ろれつが回らなくなるなどです。頭痛や麻痺などが現れた場合には「様子をみてから」などと考えず、すぐに受診してください。脳卒中の治療は進歩しており、早期の治療であれば、後遺症を残すことなく回復するケースも増えてきています。