

消防署からのお知らせ



住宅火災を防ごう！！



一瞬のうちに全てを灰にしてしまう火災は、一人ひとりの心掛けと日々の行いによって防げるものが大半です。出火原因の多くはタバコ、こんろ、ストーブ、放火・放火疑いです。今の時期は空気が乾燥し、火災の発生しやすい気象状態となっているので火の取り扱いには十分注意しましょう。

1月26日は「文化財防火デー」です！！



皆さんは「文化財防火デー」をご存知ですか？「文化財防火デー」は昭和30年に定められ、平成30年で64回目を迎えます。昭和24年1月26日早朝、奈良県の法隆寺金堂にて、壁画の模写をしていた作業員が保温用に使っていた電気座布団のスイッチを切り忘れたことが原因で火災が発生し、堂内の貴重な仏教壁画が焼損し、社会的に大きな衝撃を与えました。その後、同年2月には愛媛県の松山城の筒井門等3棟が、6月には北海道の松前城の天守等2棟が焼失しました。

これらの火災によって、「先人たちが残した文化財を火災から守ろう」という世論が高まり、昭和25年に文化財保護法が制定され、昭和30年から1月26日を「文化財防火デー」とし、文化財の防火設備の点検と整備を行うとともに、消防演習などを実施して文化財を火災から守る展開をすることとなりました。

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
1月25日(木)	普通救命講習Ⅲ	石川町公民館	1月20日(土)
2月11日(日)	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館	2月6日(火)
2月22日(木)	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	古殿町公民館	2月17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



内科診療の尾澤康彰医師から「悪玉脂肪肝」についてお知らせします。

健康診断を受けて肝機能障害を指摘された。以前から糖尿病の治療中で少々太ってはいたが、酒は一滴も飲まない。なぜ。まさか。と不安が脳裏をよぎる。ドキドキしながら受けた検査の結果は脂肪肝であった。ホッとした。よくある話である。でも、こんな時ホッとしていて良いのだろうか。



おざわ やすあき
尾澤 康彰 医師

どうも私たちには肝臓に脂肪がたまる脂肪肝は悪い病気ではないとの思い込みがあるようだ。もちろん、食生活や運動を考え日常生活パターンを変える努力は必要なのだが、注意しなければならないのは、アルコールに起因しない脂肪肝の中には、肝臓に脂肪がたまるだけではなく、繊維化が起こり、肝硬変、肝臓癌と進展するものがあるという事だ。脂肪肝から肝臓癌、そんなことってあるんだと思った方もおられるかも知れない。だが、その「間違った思い込み」が、脂肪肝の経過観察を怠らせ、適切な診断と治療を遅らせるとしたらゆゆしい事だ。

単純な脂肪肝の中には肝硬変、肝臓癌の芽をもった悪玉がいる事を忘れてはならない。

平成28年度の決算状況について

平成28年度は、平成27年度に引き続き福島県並びに福島県立医科大学の支援により、常勤医師2名の確保が図られましたが、6月に外科の常勤医師が1名退職し、入院患者数・外来患者数ともに減少となり、収入が大幅に減額となりました。

支出においても、患者数の減少による薬品費の減額や、旧病院解体工事の完了による委託料の減額により、前年度と比較し大幅な減額となりました。

収支状況については、収入総額2,063,241千円に対し支出が2,058,066千円となり収支差引で5,175千円の黒字決算となりました。

過去3年間の決算状況

単位：千円

年度	収入	支出	収支差引
平成26年度	1,803,642	2,890,231	△1,086,589
平成27年度	2,292,106	2,278,711	13,395
平成28年度	2,063,241	2,058,066	5,175

※平成26年度の決算状況については、旧病院建物等の資産の除却などを行い、1,101,459千円の特別損失を計上したため、赤字決算となっております。

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

Health



Ns. ジュッピー

定期的な健診(検診)で「安心」な生活を送りましょう。

この機会にぜひ受けましょう。

村の健康増進計画では健康寿命(健康上の問題で制限されることなく生活できる時間)をより長くしていくことを目指しています。そのための一つとして定期的な健診(検診)を受けて、健康状態をチェックしていくことが大変重要です。

がん検診について

がんは2人に1人がかかり、そのうち3人に1人が亡くなる病気で、がん検診により早期発見早期治療で死亡率が下がることは科学的に証明されています。平成26年度県のがんによる死亡は、がん全体の中で男性2位、女性3位でした。村の子宮、乳がん検診の受診率は上がっていますが、胃がん検診の受診率が下がっています。家族みんなで声をかけあい定期的にがん検診を受けましょう。

胃がん・乳がん・子宮がんの施設検診は2月28日まで実施しています。

胃がん検診(内視鏡)

- ▼対象…50歳以上の方
- ▼平成28年度受診者は対象外
- ▼検査機関…石川郡内の指定医療機関
- ▼自己負担金…3,000円
- ▼申し込み先…健康福祉課

乳がん検診

- ▼対象…40歳以上の女性
- ▼平成28年度受診者は対象外
- ▼検査機関…村指定医療機関
- ▼健康カレンダーに掲載
- ▼自己負担金…500円
- ▼(無料クーポン券対象者は無料)
- ▼申し込み方法…指定医療機関に直接お電話で予約をしてください

子宮がん検診

- ▼対象…20歳以上の女性
- ▼検査機関…村指定医療機関
- ▼(詳しくは健康福祉課まで)
- ▼自己負担金…500円
- ▼(無料クーポン券対象者は無料)
- ▼申し込み方法…指定医療機関に直接お電話で予約をしてください

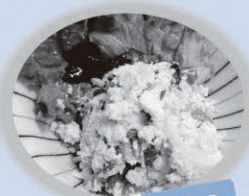
ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

C型肝炎治療の経済性

C型肝炎治療は治療薬が高額であるため治療を躊躇されている患者さんがいますが、国の肝炎助成金制度を利用すると、月額1万円(高額年収の方は2万円)の自己負担で済みます。平田村在住の方であれば村の補助もあり、自己負担額の7割が助成されます。一方、国に迷惑をかけられないという方もいらっしゃると思います。確かに薬剤費として400万円程度の国の負担になりますが、抗ウイルス療法をしない場合でも慢性肝炎で年300万円、肝硬変で年900万円、肝臓癌になると年1200万円程度の医療費を国が負担しています。毎年のことですからその負担は膨大です。その事を考えると、C型肝炎ウイルス感染者は1日も早く治療されることこそ、御自身と国の負担を軽減することになるのです。



今月のmenu
体にやさしい
100文字レシピ
『おからのサラダ』

調理時間
約10分

おからは、「セルロース」という、水に溶けないタイプの食物繊維を豊富に含んでいます。そのため、腸の働きを活発にし、そうじをしてくれるので、大腸がん予防にもつながります。また、カルシウム、カリウム、たんぱく質も含んでおり、低カロリーでありながら、栄養豊富な食材です。

材料(5人分)

- おから……………200g
- 玉ねぎ……………1/2個
- 水菜……………30g
- にんじん……………1/4本
- 牛乳……………大さじ5
- マヨネーズ……………大さじ3
- ヨーグルト……………大さじ3
- 塩こしょう……………少々

まごわやさしい

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	食物繊維
108.6kcal(約26kcal)	3.0g	7.6g	7.3g	0.3g	4.6g

- ①玉ねぎはごく薄くスライスし、水にさらして水気を切る。
- ②水菜は2cmくらいの長さ、にんじんはせん切りにし、さっと湯通しする。
- ③おからは、耐熱容器に入れて軽くラップをし、2分ほど電子レンジで加熱する。
- ④おからを電子レンジから取り出し、塩こしょうを加えて冷めたら、玉ねぎ、水菜、にんじんを加えて混ぜ、マヨネーズ、ヨーグルト、塩こしょうで味をととのえ、お皿に盛り付けて完成。

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。

