

消防署からのお知らせ



平成30年秋季全国火災予防運動実施

全国統一防火標語

『忘れてない？ サイフにスマホに 火の確認』



平成30年11月9日(金)～15日(木)までの1週間

住宅防火
いのちを守る
7つの
ポイント

《3つの習慣》

- ① 寝たばこは、絶対にしない。
- ② 暖房器具は、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスコンロなどのそばをはなれるときは、必ず火を消す。



《4つの対策》

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ② 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



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
11月11日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川町共同福祉施設	11月6日(火)
11月22日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川町共同福祉施設	11月17日(土)
12月9日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	平田村農業構造改善センター	12月4日(火)

○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



乳幼児健診の様子

当院では、平成28年度より福島県立医科大学医学部3年生の地域実習である、「地域医療体験研修」を開催しております。本研修は、地域医療の現場を実際に「見て」「聴いて」「感じて」、福島県における将来の地域医療の担い手を育成することを狙いとしているものです。

本年度の研修は2泊3日の行程で、7月24日からと8月21日からの2コースを開催し、福島県立医大生20人の参加がありました。

1日目は、当病院の概要説明や職員との意見交換を行い、午後からは特別養護老人ホームこまち荘及び田村市立都路診療所の視察を行いました。2日目は外来・病棟の現場や院内の各施設を見学し、午後からは、小野町乳幼児健診や訪問診療に同行し、実際の医療の現場を体験しました。最終日は平田村の「健康教室」で血圧測定や健康相談を行い住民との交流を図りました。

参加した学生からは、当地域における医師不足の現状や地域医療の実情が理解でき、大変有意義な実習になったと感想がありました。

当地域の将来を担う医療人材確保の足掛かりとなることを期待しています。

内科の受付時間が変わります

11月1日(木)より、内科の受付時間が変更になります。ご来院の際には十分ご注意ください。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

受付時間：平日 午前8時30分～午前11時30分まで 午後1時～午後4時30分まで
土曜 午前8時30分～午前11時30分まで

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 地域連携室 ☎ 0247-72-3181

こんげつの健康

Health



Ns. ジュッピー

「ふくしま健民カードで、健やかでお得な健民になろう！」

パート2

ぜひ、参加してね!

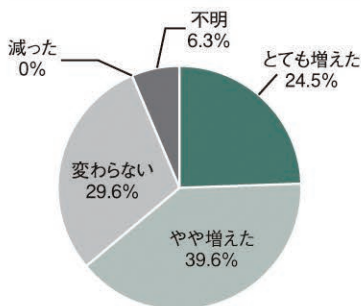
◇ふくしま健民カードとは?

健康づくりの取り組みを応援するカードで、県内(市内)の協力店でお得な特典が受けられます。

◇健康づくりの取り組みが増加!

昨年度は、延べ152人の方がカードを取得し健康づくりに取り組みました。参加した方の多くは、健康づくりに取り組む機会が増えたと答えています。【グラフ】

事業参加で健康づくりに取り組む機会が増えたか



資料：健民カード申請アンケート(平成29年度)

参加した方のご意見や感想

- ・健康寿命を延ばすために参加している。
- ・多くの方が参加し健康意識が高まる
- ・と良い。
- ・自分の健康は自分で守るため。
- ・簡単にマイペースで参加できる。

平成30年度の間報告

(平成30年9月5日現在)

- ・参加台紙によるカード取得 48人
- ・スマートフォンアプリによる取得 20人

◇カードの入手方法

- ①村健康福祉課から指定台紙を受け取り健康づくりメニュー(取り組み)に参加する。
- ②県ホームページからアプリをダウンロードし参加する。

アプリは、万歩計、エクササイズ映像等、便利な楽しい機能が盛り沢山。ぜひ活用ください。

◇特典内容

- ①県内(市内)の協力店で提示するとお得な特典があります。
- ②基準達成された方にはキャンペーンプレゼントの応募や村からプレゼントがあります。

◇協力店大募集!

本事業の趣旨に賛同いただける協力店を随時募集しています。詳しくは、健康福祉課にお問い合わせください。

【台紙発行・お問い合わせ】

健康福祉課 ☎55-31119

【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

ひらた中央病院からの健康アドバイス

健康アドバイザー



副院長
西山 宗一郎 医師

痔核とは

痔には痔核(いぼ痔)・裂孔(切れ痔)・痔ろう(あな痔)と言われるものがあります。痔で来院される方のほぼ半数が痔核です。

以前は静脈血のうっ滞で起こると考えられていましたが、現在では肛門の支持組織の減弱や血管の変性が原因とされています。

便やガスが漏れないように肛門の出口には粘膜の下に動静脈血管、平滑筋、結合組織からなるクッションがあり、このクッションが大きくなったり、垂れ下がってきたりするものが痔核です。大抵は肛門の経年劣化で痔核ができるので、高齢になれば多少なりとも痔核はあるのです。

痛みや出血といった症状が出る痔核として認識されるのです。痔核の出血は動脈血なので鮮血(赤い血)です。

黒っぽい血液の場合は他の病気の可能性があります。いずれにしても自分で痔と判断せず肛門出血があれば受診をお勧めします。

今回は予防や対処法についてお話しします。



カラダがよろこぶ
「秋の白玉金時」
まごはやさしいレシピ

調理時間
約20分

さつまいもとあずきには食物繊維が豊富に含まれており、腸の働きを活発にしてくれます。

旬の食材を使った甘味をぜひお試しください。

●材料(4人分)

- 白玉粉……………100g
- 抹茶(粉末)……………5g
- 豆乳……………90ml
- 栗(甘露煮)……………8個
- やさつまいも……………80g
- まあずきあん……………50g

●作り方

- ①白玉粉に豆乳を加えてよく混ぜる。半分に抹茶を加える。10分程おいてなじませ、丸くする。(各15〜20個程度)
 - ②沸騰したお湯に、①を入れて、浮いてきたら2〜3分程ゆで、水に取って冷やす。
 - ③さつまいもは食べやすい大きさに切り、電子レンジで600W5分加熱する。
 - ④器に②、③と栗を盛り付け、上にあずきあんをかけたら完成!
- ※あずきあんがかたい場合は水を入れてあたため、のばしてください。

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
243kcal	4.2g	1.4g	52.5g	0.1g

