

受診予約時のワンポイント

町立金山診療所
主任看護師 正野亜津子

新緑の美しい季節になりました。町立金山診療所は、令和3年度から無床診療所に移行し、2年目を迎えています。再度、受診時の予約について紹介します。

●受付時間●
月～金 8時30分～16時

●診療時間●
午前9時～12時
午後14時～17時

医師の都合により休診になる場合は、行政情報放送や情報メール等でお知らせします。予約は、前日まで電話で受付しています。予約して頂いた方が比較的待ち時間が短く、診察は、午前よりも午後の方が待ち時間は短く済みます。

小児科医の藤山先生は、週に2回（火曜日・木曜日）診療しています。予防接種も行っていただけます。事前に電話で予約をお願いします。ワクチンは取り置き出来ませんので、一週間ほどの余裕を持って希望日をお伝え下さい。

最後に、私たち職員は町の診療所として、町民の健康を守り元気でいられるように努めて参ります。気軽に相談できる診療所を目指しておりますので、身体のご不安な事などありましたら、なんでもご相談ください。引き続き、皆様のご理解とご利用をお願いいたします。

町ホームページでは、毎月の外来担当医師を掲載しています。ご確認ください。



Forever in My Town!

いつまでも
住み慣れた金山で

Part.23

Enjoy My Life!

高齢者の「健康づくり」を応援します！

令和4年度、町の重点施策の一つとして「健康づくり」の充実が掲げられています。高齢期においても「健康づくり」に取り組むことで、病气や要介護状態になることを防ぎ、自分の好きなことや役割を続けられる等、健康長寿を実現することにつながります。

●運動で介護予防！

この春から、介護予防の事業に「健康金山ふれあいスポーツクラブ」のスタッフが加わり、より健康づくりを意識した運動を指導しています。ストレッチやいきいき百歳体操に取り組むことで、身体が軽くなり動くことが楽しくなります。



しっかり歩けるように、運動して筋力を維持しよう！

地域包括支援センター
52-3035

●感染対策をしながら交流！
コロナ感染拡大の不安がある中ですが、マスク越しでも1～2時間、顔を合わせて会話をすれば、気持ちが晴れて心も健康に。月1回程度、運動等で集まる地区・団体には補助金があります。

●健診を受けて病気を予防！
75歳以上の方は、特定健診が無料で受けられます（ドックは有料）。かかりつけ医等がいないう方は町の健診を受けて、健康管理に役立てましょう。

防災
高めよう自助の力



第14回

火事から身を守るためのポイントとは？

火災が多い時期は 実は「5月」まで！

火事が多い季節は暖房を扱う冬のイメージがありますが、最も火災が発生するのは3月から5月が一番多いことをご存知でしょうか？

消防庁によると、平成22年以降、出火件数は減少していますが、それでも令和2年は全国で3万4,691件、1日あたり95件の火災が発生しました。出火件数を月別で見ると、3月から5月が一番多く発生しています。

また各地で林野火災も多く発生しており、降水量が少なく空気が乾燥し強風が吹くこの季節は、火が燃えやすい条件が揃ってしまうため、火災が多くなってしまっています。

乾燥注意報などの
気象情報も常にチェックを！

気象庁が発表する「乾燥注意報」は日々チェックしましょう。乾燥注意報

いのちを守る10のポイント

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない
- ④コンセントはほこりを掃除し、不必要なプラグは抜く

6つの対策

- ①ストーブやこんろなどは安全装置のついた機器を使用する
- ②住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防災品を使用する
- ④消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤お年寄りや体の不自由な人は避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより地域ぐるみの防火対策を行う

は、空気の乾燥により災害が発生するおそれがあると予想した時に発表されるもの。具体的には大気の乾燥により、火災や延焼などが発生する危険が大きいです。気象条件が予想された場合に発表されます。肌の乾燥や風邪の予防など、体のケアへの注意と捉えがちですが、実は火災の危険に対して注意を促すものなのです。

寒い冬が終わり、火災の原因となるストーブなどを使わなくなっても、火災の要因となるものは身の回りに潜んでいます。「いのちを守る10のポイント」を守って、気持ちの良い春を過ごしましょう。

はじめてのBirthDay!

晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します！



4. 丹 美月ちゃん (荒屋)

いつも君の笑顔に幸せをもらっているよ。産まれて来てくれてありがとう、大好きだよ。



4. 高橋 咲玖ちゃん (飛森)

1歳おめでとう！これからも咲玖らしく笑顔でマイペースに育ってね！



3. 小沼 朱里ちゃん (柳原)

3月で1歳になり大きく成長しましたね！お兄ちゃんと仲良く健やかに育ってね！



5. 和田 彩花ちゃん (朴山)

元気に育ってたくさん思い出作ろうね♪



5. 今村 結ちゃん (魚清水)

オテンバムスメー！コワイモノシラズ！強くやさしくおちゃめな、ゆずでいてね♡



5. 高橋 怜雅くん (片貝)

元気いっぱい怜雅君！これからも兄弟仲良く、いっぱい遊んでいっぱい食べて健やかに育ってね☆



5. 須藤 柚乃ちゃん (羽場)

これからもその笑顔でみんなをHappyにしてね！生まれてきてくれてありがとう！！