

はじめてのBirthDay!

6・7月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します!



6. 9 青柳 葵子ちゃん (檀台)

“にに”に負けずに元気に育ってね



7. 9 長倉 緋高くん (寝山)

これからもよく食べ、よく遊んで、よく寝て元気いっぱい健やかに育ってね!



7. 12 柴田 康誠くん (稻沢)

いつもニコニコの康誠。もうすぐお兄ちゃんになるけど、みんな康誠が大好きだよ♡



7. 16 大場 煌くん (山崎)

一歳おめでとう! 美味しい物をたくさん食べて元気いっぱい大きく育ってね。

第15回

頻発する北朝鮮からのミサイル発射... もしもの時どうする?

防災 高めよう自助の力



●弾道ミサイルの発射

ここ数年で北朝鮮による弾道ミサイルと思われる飛翔体の発射が相次いで報告されています。平成29年には弾道ミサイルが日本上空を通過し、北海道・襟裳岬東方の太平洋上に落下した事例もありました。今後、いつ再び日本を狙った弾道ミサイル

●Jアラートとは

Jアラートは、弾道ミサイル攻撃に関する情報や緊急地震速報、津波警報、気象警報などの緊急情報を、人工衛星や地上回線を通じて全国の都道府県、市町村等に送信し、市町村の防災行政無線等を自動起動することにより、人手を介さず瞬時に住民等に伝達するシステムです。

●Jアラートが鳴ったら

Jアラートが起動する条件として、弾道ミサイルが日本の領土・領海に落下する可能性、又は領土・領海を通過する可能性がある場合に起動します。弾道ミサイルは、発射から10分以

屋外にいる場合
【爆風や破片などを避ける】

近くの建物の中 (できれば頑丈な建物) または 地下へ

もしも、近くに建物がない場合は

物陰に身を隠す または 地面に伏せ 頭部を守る

屋内にいる場合
【爆風で割れた窓ガラスなどを避ける】

窓から離れる または 窓がない部屋へ

内に日本へ到達する可能性もあります。Jアラートによる緊急情報が発報された場合は、落ち着いて、直ちに身の安全を確保する行動を行ってください。

また、日頃から避難場所の確認や食料・防災用品の備蓄など、事前に地区やご家庭で備えることが重要です。

ニュースや新聞で大きく取り上げられている今こそ、考えてみましょう。

もしもの時のために、ミサイルから自分や家族を守るための行動を考えてみましょう。

◇Jアラートで配信される情報

情報の種類	情報の種類
1 弾道ミサイル情報	6 緊急地震速報
2 航空攻撃情報	7 大津波警報
3 ゲリラ・特殊部隊攻撃情報	8 津波警報
4 大規模テロ情報	9 噴火警報 (居住地域)
5 その他国民保護情報	10 気象等の特別警報

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.161

健康な体を維持するために

町立金山診療所 診療放射線主査 柴田 寿彦

毎年この時期になると当診療所では、健康診断が行われております。4月から11月までの約8ヶ月間、いろいろな方々が来院されます。

放射線室でもいくつかの検査が行われており、肺がん検診では胸部撮影、胃がん検診ではバリウムを使った胃透視検査などが行われております。また、オプシオンや二次検診等で眼底検査や骨密度測定および大腸CT検査なども行っております。

通常、外来診療では来院される患者様の主訴(訴え・症状)に基づき検査等が行われ、疾病が見つければ、直ちに治療へとつながります。そのため、検査等も絞り込

んだものにとどまります。外来診療では、主訴以外の疾病が存在していたとしても見つかることは殆んどありません。これに対し健診は広く浅く、また生活習慣病のような疾患リスクの高い臓器を対象にした検査を中心にやっております。無症状な準備軍で見つかれば、生活習慣の改善等で健康状態が維持されますし、体へのダメージも最小で抑えられます。

人間には自己再生能力が備わっておりますが、そこには、しきい値(境目となる値)が存在し、それを超えてしまうと再生できなくなり治療が必要となります。限界を超えてしまった場合には症状として現れます。そしてこの超過幅が大きければ大きいほど重症になります。



重症化を予防し、健康な体を維持していく為に年に一度は健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

「明日を語るお茶の会」は、下野明(中下)地区の柴田幸雄さんが中心となって、毎月8日に中下公民館で開催しています。約20年前から続く会で、地元の高齢者15〜20名が、「しゃべること」を一番の目的に集まっています。他人の悪口は言わないというルールで、みんながおしゃべりし、みんながそれを聞くという会です。

お茶の会のテーマは、参加者の旬な話題から柴田さんが企画したものなど様々です。「スイカを食べる会、

下野明「明日を語るお茶の会」活動を紹介!

皆が集い顔を合わせて会話する場には、笑いや支え合いの雰囲気生まれ、不思議と活力が湧いてきます。健康長寿のまちづくりに欠かせないのが、地区や仲間の交流です。



Forever in My Town!

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.24

Enjoy My Life!



◎地域包括支援センターの職員と一緒に椅子に座っての介護予防体操も行います

担当 金山町地域包括支援センター ☎52-3035

「餃子を食べる会」を開いたり、明安小の校長先生、町議会議員や区長をゲストに迎えたり、福祉バスで町内外に出かけることもありました。また、人権擁護委員である柴田さんが、自ら作成したスライドで勉強会を行ったこともあります。先日は、参加者のお一人が作ってくれた「お茶の会の詩」をドンパン節に合わせて歌いました。

会食を行う場合は1回500円の会費を集め、足りない部分は地区からの補助金等を活用しています。コロナ等感染予防に配慮しながら、デジタルの活用等新しいことにもチャレンジする下野明「明日を語るお茶の会」を、これからも応援しています。