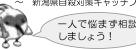
つの命です



* * * * * * *

- ○関川村役場 住民福祉課 TEL 64 - 1472
- ○村上地域振興局健康福祉部(村上保健所) TEL 53-8369

健康せきかわ21

いきいきラ

が「生きる支援」に力を入れ ています。 三月は全国的に自殺者数が 国をあげた強化月間と 幅広い団体や関係機関

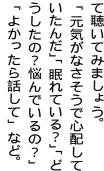
とりで悩む

三月は自殺対策強化月間です~

こころとからだの変化 に目を向けてみ

Q一人で悩んでいませんか。 Qお酒やたばこの量は、 Q食欲はありますか。 Q眠れていますか。 お酒のトラブルなど) ていませんか。(寝酒や、 は減っていませんか。 病気、家庭、仕事、お金、 増え 体重

った...など、生活等の変化 大切な人や物を失



挨拶上手になろう!

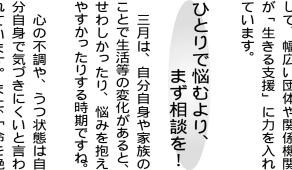
つながりから広げましょう。 と普段から、相手の顔をみる 「おはよう」「ありがとう」

気になる場合は、 声を掛け

どを行っています。 気の悩み等の相談窓口紹介な 村では多重債務・子育て・病 左記の相談機関以外にも、 は

必ずあります。 相談先





は...」と、一人で悩みを抱え れています。 る特徴があると言います。 つ以外に解決方法がないので また、「命を絶

子育て、

× y,

å

きない」などの変化が出る場 り「いつもより元気がない」 ちを落ち着かせる物質) が減 合があります。 「いつもできていることがで 脳のセロトニン分泌 (気持

相談機関の紹介

新潟県精神保健福祉センター 相談専用電話...025 - 280 - 0113

*月曜~金曜日(祝祭日除く)8:30~17:00 来所相談は要予約 精神科医師の相談日あり)

虹の会(大切な方を亡くされた方)

第1木曜日 14:00~16:00 会場・連絡先:新潟県精神保健福祉センタ

新潟いのちの電話

(24時間、年中無休) 村上市近郊...53 - 4343 フリーダイヤル...0120 - 738 - 556 毎月10日の8:00~翌日8:00は無料。

村の保健師

住民福祉課健康介護班...64 - 1472

- *訪問や電話相談、相談機関の紹介等。
- *毎週月曜は10:00~14:00まで保健センター 健康相談による個別相談日あり。

村内の放射線測定結果をお知らせします

村では、放射線測定器(サーベイメーター)を購入し、村内15か所で測定を行いました。その結果 を皆さんにお知らせします。

また、放射線の測定は今後も定期的に行う予定ですので、測定結果を広報せきかわで公表します。

平成24年2月の測定結果です -般的な安全基準は0.16マイクロシーベルト

				[1	単位:マイクロシーベルト】
測定場所		測定値		測定月日	T 42
		地上10cm	地上1.0m	時 間	天 候
下関	下関保育園	0.113	0.100	2月16日 16:50	晴れ
	関川小学校	0.097	0.083	2月16日 16:40	"
	関川中学校	0.083	0.067	2月16日 17:10	"
	関川村役場	0.087	0.077	2月16日 17:15	"
	運動公園	0.077	0.057	2月16日 16:55	"
上関	ゆ~む	0.090	0.073	2月16日 16:40	"
四ヶ字	旧伴田製材所	0.073	0.067	2月16日 16:15	"
霧出	大島保育園	0.097	0.083	2月16日 16:00	"
七ヶ谷	安角ふれあい自然の家	0.083	0.067	2月16日 13:45	"
	大石ダム	0.073	0.067	2月16日 13:30	"
九ヶ谷	金丸ふれあい自然の家	0.077	0.063	2月16日 14:40	"
	鷹の巣キャンプ場	0.083	0.060	2月16日 14:00	"
川北	高田ふるさと会館	0.080	0.070	2月16日 15:45	"
湯沢	高瀬ふるさと会館	0.093	0.087	2月16日 15:10	"
女川	女川保育園	0.083	0.067	2月16日 15:30	"
測定結果	最大値	0.113	0.100		
	最小値	0.073	0.057		
	平均値	0.086	0.073		

放射線簡易測定器の 貸し出しを行います

村では、村民の皆さんに「放射線簡易測 定器」の貸し出しを行います。

貸し出し期間は原則2日以内とします。 (連続貸し出し可)

簡易測定器を利用したい方は、役場総務 課までご連絡ください。

い測定器です。 ができ、使いやす コンパクトサイズ 楽に持ち運び



測定結果・簡易測定器の貸し出しに関する 問い合わせ先

総務課 総務班 TEL 64 - 1476

四位になっています。

高齢者が増えたことや抗生

方が肺炎で亡くなり、

死因の第

年間約十一万人の

県立坂町病院

野

良

が重要となってきています。肺 炎球菌には八十種類以上の型が で肺炎球菌ワクチンによる予防 第一位は肺炎球菌です。

罹患していると感じない時もあ 症状が乏しく、自分では肺炎に 高齢者では肺炎に罹患しても 風邪様症状が続くときは早

> およそ七千~一万円くらいです。 機関によって異なりますが、お す。具体的な費用は個々の医療

当院でも外来で受け付けてい

急に受診しましょう。

高齢者の細菌性肺炎の起因菌

込み下さい。

ますので、ご希望の方はお申

*このコーナーへのお問 せは、県立坂町病院

が必要です。 冬は夏に比べて三 肺炎に進行したりするので注意

~四倍発生が多いといわれてい

ザに罹患した時に、細菌やウイ

あります。風邪やインフルエン

上の高齢者は命に関わる場合が

ルスが気管支や肺胞で繁殖して

の方は原則として自費になりま 険が適応されますが、それ以外 しますが五年目頃に八十%程度 となり、以降四年くらいは持続 は接種一ヶ月後くらいでピーク 対する抗体価 (免疫力の目安) 分に期待できます。肺炎球菌に いますので、その予防効果は十 による肺炎の約八十%を占めて をつけることができます。 ただ しているわけではなくて、その ありワクチンは全ての型に対 となり以降は徐々に低下します。 し、この二十三種類が肺炎球菌 脾臓摘出手術を受けた方は保

若い人は罹患しても命の危険は 炎患者が増えている原因です。 質が効きにくい菌の出現が、肺

まずありませんが、六十五歳以

肺炎と肺炎球菌ワクチン

86