



風呂場での事故に 注意しましょう!

冬の寒い時期は、風呂場での高齢者の死亡事故が多くなります。「入浴中の急死」は年間、約1万4,000人にも上り、交通事故死者数の約3倍にもなるといわれています。

【風呂場での事故を防ぐために!】

- お風呂に入る前に、脱衣所や浴室を温めておく。
- 熱いお湯は避け、長湯をし過ぎない。
- 家族や周りの人に、一声掛けてから入浴する。
- 飲酒をしたときは、入浴を控える。

【問い合わせ】

ひたちなか・東海広域事務組合消防本部警防課(☎282-2153)

みんなの予防救急 お風呂編

お風呂場で
具合が悪くなる原因は
寒暖の差です



急にあつい
お風呂に入ると
心臓に負担が
かかります。



お風呂の温度は
41℃以下にして
長湯はしないようにね!!



入浴前後に
水分補給を
しましょう!!



年に1回は、健診を受けましょう!



特定健診は、

お済みですか!?

特定健診とは、生活習慣病の発症や重症化の予防に重点を置いた健診です。自分の体の状態を知るよい機会にもなります。医療機関でも受診できますので、まだお済みでない方は、期間内に受診してください。

【期間】平成29年1月31日(火)まで

【場所】村内の茨城東病院・尾形クリニック・村上東海病院・東海クリニックのほか、那珂市内の指定医療機関(15か所)でも受診できます。※詳細は、特定健診受診券に同封の指定医療機関一覧表をご覧ください。

【対象】東海村国民健康保険に加入している40～74歳の方

【費用】無料(1年度に1回)

【その他】特定健診と人間ドック助成の併用はできません。人間ドック補助金の申請方法等については、「健康カレンダー」または「広報とうかい」(平成28年3月25日号)をご覧ください。

【申し込み】事前に、指定する医療機関へ申し込みください。なお、受診の際は国民健康保険証、特定健康診査受診券(ピンク色)をお持ちください。

【問い合わせ】福祉保険課国保年金担当(☎282-1711 内線1131)



東海村産の新鮮農産物の目印です!

「とうかい育ち」シール

村では、村内の農産物を多くの方に知っていただき、地産地消を拡大するために、「とうかい育ち」シールを作成しました。このシールは、村内で作られた農産物であることのほかに、小松菜やホウレンソウなどの生鮮野菜は**出荷前日または当日朝に収穫されたこと**など、一定の基準を満たす農産物に貼付しています。

東海ファーマーズマーケット「にじのなか」、イオン東海店(1階・東海村産農産物販売コーナー)などで、「とうかい育ち」シール貼付の農産物を見かけた際は、ぜひ地産地消にご協力ください。

なお、このシールは農業支援センターにおいて、無料配布していますので、お気軽に申し込みください。

【問い合わせ】農業支援センター(東海ファーマーズマーケット「にじのなか」内 ☎287-7867)