



- こんな経験はありませんか？
- 殴られる、蹴られる、物を投げつけられる
  - 避妊に協力してもらえない
  - 生活費を渡さない
  - 大声で怒鳴られる、無視される
- これらは、DVの一例です。

配偶者からの暴力(DV)は、家庭の中の問題・個人の問題と見過ごされがちですが、暴力はどんな場合でも許されません。

あなたが暴力を振るわれるのは、決してあなたが悪いからではありません。

平成23年に内閣府が行った調査では、約4人に1人が配偶者から被害を受けたことがあると回答しているように、配偶者からの暴力は身近な問題になっています。

## 配偶者からの暴力で悩んでいませんか？



もし、「いらぬ思いをしていたら、ひとりで悩まないで相談してください。元夫(妻)や恋人からの暴力の相談にも応じています。秘密は守られます。相談は無料です。

▼女性のための悩み相談室

※予約制対面相談  
予約電話 (22) 4052  
日時 月4回(水・土)  
13時30分~16時30分  
場所 働く女性の家等  
(詳しくは、32頁をご覧ください)

○子ども家庭相談課  
☎(25) 8517

《配偶者暴力相談支援センター》  
○県中央子ども家庭相談センター  
☎077(564) 7867  
○県男女共同参画センター  
☎0748(37) 8739

緊急の場合は、  
警察(110番)へ!!

岡市民協働課 ☎(25) 8526

高島市国民健康保険に加入されている40~74歳の方へ

# 特定健診 受診期限 迫る!

1月末まで

高島市国民健康保険に加入されている40~74歳の方で、今年度特定健診の受診がまだの方へ、11月下旬に特定健診受診券を郵送しました。

「特定健診」通称「メタボ健診」は、心臓病や脳卒中など深刻な生活習慣病の前触れである「メタボリックシンドローム」に着目した健診です。病気の芽を早い段階で発見して摘み取り(病気の発症・重症化の予防)、生活習慣改善につなぐための大切な健診です。健診のチャンスは1年に1度です。今年もこの機会を逃さずぜひ受診してください。

### 特定健診 Q&A



- ① 太っていないからメタボ健診を受けても意味がないのでは？
- ↓ 太ってなくても、「血圧が高い」「血糖が高い」「脂質異常がある」など各検査の結果ごとにさまざまな病気の有無がチェックできます。「年に1度の健康チェックの日」として、特定健診をお役立てください。

- ② 生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)通院中なので健診を受けなくてもよい？
- ↓ 治療中の人も対象です。健診を受診していただくか、「治療中患者情報提供」について主治医にご相談ください。

医療機関での受診は1月31日までが受診期限となっています。滋賀県内の委託医療機関で受診することができます。詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

## 食の健康教室 参加者募集!!

- ▶ 日時 2月22日(月) 10時~13時
- ▶ 場所 安曇川公民館
- ▶ 内容 子どもと一緒に食べたいおやつ作り
- ▶ 対象 子育て中の保護者、妊婦等

子どもにとって、おやつは4番目の食事です。一緒におやつのことを考えてみましょう。

- ▶ 定員 20人(定員になり次第締め切ります。)
- ▶ 持ち物 エプロン、三角巾、1人200円(材料負担金)
- ▶ 申込方法 電話、ファックス、メール  
名前、連絡先、住所をお書きください。  
※毎月の内容は、市ホームページの食育をご覧ください。

- ▶ 日時 3月13日(日) 10時~13時
- ▶ 場所 安曇川公民館
- ▶ 内容 男性限定! クッキング
- ▶ 対象 子育て中の保護者(男性限定)

3月は子育て中の男性を対象とした、家族の健康を考えた調理実習です。託児も行っていきますので、教室に専念していただけます。初めての方もぜひご参加ください。



## 低温やけどに 注意ください!!



☆消費生活相談は【消費者ホットライン ☎188】へ音声ガイダンスが流れ郵便番号を入力すると、最寄りの相談窓口につながります。つながった時点から通話料金がかかります。

- 事例
- ① 就寝時に使用していた湯たんぽで、右足に水泡ができました。
  - ② 腰にカイロを貼り、電気毛布をつけたまま就寝した。翌日起きると腰に痛がゆさがあつた。
  - ③ こたつで就寝し朝起きると、足指から出血しており熱傷に気づいた。

### ●低温やけどとは？

体温よりやや高めのものが、皮膚の同じ場所に長時間接触し続けることで起きます。それほど熱いと感じないままやけどになってしまうものです。44℃で3~4時間、46℃では30分~1時間、50℃では2~3分で皮膚が損傷を受けると言われています。

### 事故を防ぐための注意点と対処法

- 低温やけどを防ぐためには、長時間同じ場所を温めないことです。
- 暖房器具や湯たんぽ、カイロ等を使用する場合には「製品の使用上の注意」をよく読みましょう。
- 布団が暖まったら湯たんぽやあんかは布団から出ししましょう。
- 就寝時にカイロの使用は控えましょう。
- 電気毛布等は高温で使用しないようにしましょう。
- 低温やけどは水で冷やしても効果はありません。見た目より重症の場合がありますので、痛みや違和感がある場合は医療機関を受診しましょう。

## 相談窓口から ほい! ニッコリ

岡生活相談課 ☎(25) 8125