



# 病院でよう



## ●脳ドックで脳卒中を予防

脳ドックは、MR検査※や血液検査により、脳卒中など、脳の病気の危険因子を発見するための健康診断です。

脳卒中は、脳の血管がつまったり破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなることにより脳細胞が死んでしまう脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の総称で、総患者数は全国で約134万人、年間では約13万人の方が亡くなっています。

## 〜脳ドックを定期的に使って〜

脳ドックで脳内の血流や血管の異常な状態を早期に見えれば、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の予防にもなります。

親族に、脳卒中や脳腫瘍の病歴を持つ人がいる方や高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満の方、喫煙をする方は定期的な脳ドックの受診をお勧めします。

## 脳ドック

日 毎月第1・2・3金曜日

(祝日・年末年始を除く)

申込方法 予約制です。事前

前に電話で住所、氏名、

電話番号をお申し込みください。

検診費用 61,950円/回(国民健康保険や健康

保険団体などの助成制度も受けられますので、

事前に加入団体などにお問い合わせください。)



※MR検査…エックス線を使わず、磁気と電波を使ってあらゆる方向から体の断面を撮影する検査。

☎市民病院医事課外来係 ☎43-2511(代表)



# 防災・防犯・安全

## ●「東海地震に関する情報」を知っていますか

マグニチュード8程度の規模な東海地震を想定し、気象庁では、県内各所にある観測機器に変化が生じた場合に、地震発生危険度に応じて、①東海地震観測情報(青)、②東海地震注意情報(黄)、③東海地震予知情報(赤)の3段階で発表するようになっています。

これらの情報は、ちやうど信号機の「青・黄・赤」に例えられます。

東海地震予知情報(赤)	東海地震注意情報(黄)	東海地震観測情報(青)
東海地震の発生のおそれがあると判断された場合に発表されます。	観測データが、まだ東海地震の前兆現象と断定できないものの、その可能性が強いと判断された場合に発表されます。	観測情報が、東海地震の前兆現象と直ちに判断できない場合や、東海地震との関連性を直ちに評価できない場合に発表されます。
◇警戒宣言が発せられ、がけ崩れなど危険地域からの住民避難や交通規制が行われます。 ◇市では、地震災害警戒本部を設置します。 ◇地震の発生に十分警戒し、冷静に行動してください。	◇国では、救助部隊などの派遣を準備。市でも、警戒本部や避難所の設置準備などを行います。 ◇気象庁が、東海地震発生判定会を開きます。 ◇テレビやラジオなどの注意情報などに注意し、国・県・市などの防災計画に従って冷静に行動しましょう。	◇防災対応は特にありませんが、国や県、市では、情報収集連絡体制がとられます。 ◇テレビやラジオなどの情報に注意し、平常どおり過ごしてください。



☎防災課防災係

☎44-3108



# Let's enjoy! エコライフ

## ●エコライフ度をチェックしてみよう

あなたは家庭で、どのくらい省エネに心掛けていますか。次のチェック項目を確認してみましょう。

□エアコンの設定温度は28度にする

1か月間で、電力8.1kW時の省エネ、電気代1709円の節約、二酸化炭素3.3kgの削減。フィルターをごまめに掃除することさらに効果的です。

□冷蔵庫のムダな開閉を減らし、詰め込みすぎないようにする

1か月間で、電力4.5kW時の省エネ、電気代98円の節約、二酸化炭素1.8kgの削減。扉の内側にニールシートをはると、冷気が逃げにくくなって、さらに省エネにつながります。

□風呂でシャワーを流しっぱなしにしない

1か月間で、ガス1.1m<sup>3</sup>、水0.4m<sup>3</sup>の節約、ガス・水道代で240円の節約、二酸化炭素2.4kgの削減(45度のお湯を流す時間を1分間短縮する場合)。体を洗っている間は、シャワーを止めましょう。

□風呂は冷めないうちに、家族が続けて入る

1か月間で、水3.1m<sup>3</sup>の節約、水道代471円の節約、二酸化炭素7.3kgの削減。入浴時間を家族で話し合い、みんなが入る時間にお風呂をわかしましょう。



夏はエネルギー消費が増える季節です。省エネに心掛け、地球と家計にやさしいエコライフを実践しましょう。

☎環境政策課環境企画係 ☎44-3135

※エコライフでの数値は、「みんなでチャレンジ!エコライフ」事業のチャレンジ冊子(静岡県地球温暖化防止活動推進センター発行)によるものです。