



# 警察かわら版

お問い合わせは  
 今市警察署 ☎(23)0110  
 日光警察署 ☎(53)0110

## 夏山登山の山岳事故防止

昨年、日光市では、山岳事故が12件発生し、うち死亡事故も1件発生しています。また、高い山ばかりでなく、山菜採りを楽しむ低い山でも、事故は発生しています。登山をする時は、周到な事前準備と慎重な行動をお願いします。

### ◆登山の心構え

○日の出以降に上山し、日没前に下山できるように計画する。

○体力などに合ったコースを選ぶ。

○単独行動での計画は避ける。

○登山に適した服装や装備をする。

○家族などに行き先を告げる。

○登山計画書を提出する。

### ◆出発前の持ち物確認

地図や方位磁石、携帯電話、懐中電灯、ラジオ、非常食、水、防寒具(雨具)など。

### ◆夏山のミニ知識

気温は高度が100m高くなるごとに

約0.6度下がり、体感温度は風速が秒速1m増すごとに約1度下がります。都市部の気温が摂氏30度の場合、標高2,000mの山岳では約18度に、さらに秒速20mの風が吹くと体感温度はマイナス2度となり、低体温症で死に至る場合もあります。

また、雷は平地より山岳地帯の方が発生の確率が高くなります。雷の発生の危険性は気温の上昇と比例するので、午後の時間帯に多く発生します。

### ◆登山時の注意点

○自分のペースで歩く。

○休む時は体が冷えないように注意。

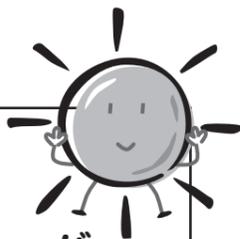
○石や岩などに注意して歩く。

○知らない道には入らない。

○迷ったと思ったら来た道を引き返すなど、落ち着いた行動を。

○下山時の事故が多発しているので、最後まで油断しない。

○健康や気象に不安があるときは、勇気を持って中止する。



## がん検診

新しい年度になると各種広報紙などで健康診断の案内が多く見られます(本紙では13ページ)。

健康診断とは、診察および各種の検査で健康状態を評価することにより健康の維持や疾患の予防・早期発見に役立つものです。健診・健康診査とも呼ばれます。日光市では、「健康診査」の呼称を採用しています。

全身的に詳細な検査を行い多種の疾患の早期発見を目的としたものを人間ドック、特定の疾患の発見を目的としたものを検診、その中でも「がん」の発見を目的としたものを「がん検診」といいます。現在、わが国のがんによる死亡者数は30万人を超え、死亡原因の第一位です。しかし、診断と治療の進歩により一部のがんでは早期発見、そして早期治療が可能となってきました。がん検診は、こうした医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。

がん検診の目的は、がんを早期

# 元気予報

今市医師団幹事 石塚早男  
 石塚クリニック

発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。対象は無症状の人が見つかる確率は必ずしも高くありません。無症状の人は進行したがんが少なく、早期のうちに、がんを発見することができます。

検診に向いているがんは、そのがんになる人が多いこと、そのがんによる死亡が多いことです。また、特定の施設や専門家がいないでも比較的簡単に、しかも安全にでき、コスト的に安価であることも重要です。

こうしたがんは、がん検診により多くの人々の命を助けることができます。具体的には胃がんや肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなどです。

日光市は、積極的ながん検診に取り組んでいます。まずは、日光市のがん検診を受けてみては、いかがでしょうか。



## 遊びのあそびよう!



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。  
 地域子育て支援センターの催し

### ◎ママのミニ学習会「からだ編」

～子どもの病気：知って安心！予防と対応～  
 と き 6月6日(水) 午後2時～3時30分

### ◎シングルパパの子育て相談

と き 6月9日(土) 午後1時30分～3時30分  
 申込期限 6月7日(木)

### ◎家族みんなで楽しもう!「えいごであそぼう!」

と き 6月18日(月) 午前10時30分～11時30分

### ◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!

と き 6月20日(水) 午前10時30分～11時15分

### ◎ママのミニ学習会「親子のコミュニケーション編」

～子どもの声が聞こえますか～  
 と き 6月26日(火) 午前10時15分～11時45分  
 申込期限 6月23日(土)

### ◎パパも一緒にうれしな!「七夕かざり製作」

と き 7月1日(日) 午前10時15分～11時45分  
 定員 20組(先着順)  
 申込開始 6月11日(月)

※学習会は、お子さんをお預かりします。

と き 申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22)2299

### 日光親子ふれあいひろばの催し

#### ◎えいごであそぼう

と き 6月11日(月) 午前10時45分～11時15分

◎からだげんき!「パパとママと一緒にあそぼう」

～おとなと子どものふれあい体操講座～

と き 6月15日(金) 午前10時30分～11時30分  
 ◎子育て井戸端会議

～自分の子育てを振り返ってみよう～

と き 6月19日(火) 午前10時30分～正午

※お子さんをお預かりします。

と き 申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)

☎(54)3001

### 鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎オピニオンリーダーによるひだまりサロン

「アロママッサージ&キッズヨガ」

と き 6月20日(水) 午前10時～正午

費用 50円

◎えいごであそぼう

と き 6月15日(金) 午前10時45分～11時15分

◎ネイルアート

と き 6月8日(金) 午前10時～正午

費用 50円

と き 申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)

☎(76)0881

### その他の催し

◎せせらぎうんどうかいに参加しちゃう!

と き 6月8日(金) 午前9時30分から

と き 大沢体育館

定員 20組(先着順)

申込先・くわしくは

せせらぎ保育園 ☎(21)2271

◎ミニ音楽会

と き 6月22日(金) 午前10時～11時

定員 15組(先着順)

申込開始 6月1日(金)

と き 申込先・くわしくは

しほやま保育園 ☎(22)4763