健康第一 先ず予防から

自分の体を大切にしよう

一、治療より予防を

病気になって治療をうけるより、病気にならないよう予防につとめましょう。平素の心がけが大切です。

夜ふかしをやめ、睡眠と休養を十分とって過労をさける、偏食をやめてバランスのとれたものをたべる、適度の運動をして体をきたえるなど心がけましょう。

二、早期発見、早期治療

病気は早いうちに発見し早く治すのが理想的です。体に悪い所がないと健康に無関心になりがちですがうっかりしている間に病気が進行していることが珍らしくありません。病気を早期に発見するのが健康診断です。早期発見、早期治療は、歯科の場合も勿論大切です。虫歯や歯槽膿漏などは、早く手当をすれば費用も少なくてすみ、完全に治すことができます。

三、深夜、休日、時間外受診、往診をさけよう

深夜や、休日、時間外受診は、お医者さんに面倒をかけるばかりか医療費の面でも馬鹿になりません。

深夜や休日に診療を受けるのはよくよくの場合でしょうが、注意さえしていればさけることが不可能ではありません。突然激しい病状を起す場合は別として、普通病気には何らかの前触れがあります。昼間から少し熱があるのに油断していて夜になってあわてたり、土曜日からおかしいのを放っておいて日曜日に受診したりというのは、日頃から健康に関心をもっていればさけられる筈です。

四、お医者さんを信じましょう

一度、お医者さんをきめたからには、その人を信用し、すべてまかせきるのでなければ良い治療効果はありません。どうもあの先生は、などと疑っていると治る病気も治らなくなります。病気の一寸の変化に一喜一憂したり、高血圧や、胃炎など慢性の病気にヤキモキして次々とお医者さんの浮気をする人がありますが、かえって病気が長引いたりすることがありますのでやめましょう。

五、家庭医をもちましょう

家庭医というのは、自分の身近にいて一切の健康の事は何でも打ちとけて相談できるお医者さんの事です。ふだんから家族の体の状態をよく知っていて一家の健康を管理してくれる家庭医をつくっておく事は大切です。体の具合の悪い時は、まず家庭医に診てもらい、むずかしい病気の時は家庭医を通して専門医又は大病院に紹介してもらうというのが望ましい診療のうけ方です。かかりつけのお医者さん、近所のお医者さんに頼んで家庭医になってもらい、うちとけて何でも相談できる雰囲気をふだんからつくっておきましょう。

六、村の国保

村がお医者さんに支払う一件当りの医療費が県内で三位以内の高い所を占めていますし、郡内では一位になっています。又、国保税は郡内で二番目に高くなっています。

みなさんが病気を早くみつけ、軽いうちに治していれば、医療費も国保税も安くてすむようになります。

もう一度、自分の健康についてよく考えてみましょう。

今月の納税

保険税　軽自動車税　第10期　月割分

納期限4月1日納期限内に納めましょう。

3月の外科救急病院

			昼	夜
3日（日）	吉田町	吉田病院	(02569) 3—3131	3—3132
10日（日）	巻町	巻病院	(02567) 2—3111	2—3115
17日（日）	吉田町	吉田病院	(02569) 3—3131	3—3132
21日（祭）	吉田町	伊藤外科病院	(02569) 3—3115	
24日（日）	分水町	本間医院	(025697) 2350	
31日（日）	分水町	榊原医院	(025697) 3128	

3月の保健衛生行事

区分	場所	接種日	判定日	受付時間
種痘 対象者 ・昭和46年12月1日～昭和47年11月30日生れまでの者でまだ接種を終っていない者 ・昭和47年12月1日より昭和48年2月28日生れまでの者 ・小学校入学児で2期，中学校入学児で3期接種を終っていない者	岩室村役場	12日	19日	午後1時～1時30分
三才児検診 対象者 昭和45年7，8，9月生れの者 前回対象者（4，5，6月生れ）で未受診の者	岩室村役場	20日		12時30分～1時

おくやみ

氏名	年令	死亡月日	世帯主	部落
大平政衛	55	49・1・3	征夫	西中
高浪キイ	86	1・10	高一	和納3
田中要之助	85	1・30	幸八	間瀬2
柏原桐仁	1・22	1・21	正行	北野6
八木豊和	1・21	1・21	栄一	猿ケ瀬
山上栄子	1・21	1・16	農夫	富岡
永塚健	1・16	1・15	征男	栄
本間薫	1・15	1・14	清	間瀬6
宮川明	1・14	1・7	正一	和納6
海津幸夫	1・7	1・4	実	岩室
住吉賢一	1・4	1・4	道雄	潟上
藤田浩伸	1・4	1・4	藤吉	夏井
山上藤之	49・1・4	12・30	正文	和納10
渡辺義博	12・30	12・30	敏博	和納8
間奈央子	12・30	12・28	譲	和納1
大田元	12・28	12・28	忠義	栄
本間明美	12・28	12・26	功	和納3
鈴木奈留美	12・26	12・25	功	橋本
後藤みゆき	12・25	12・24	洋	樋曽
阿部裕子	12・24	12・23	昇	和納3
竹内亜希子	48・12・23			

うぶごえ

氏名	生年月日	保護者	部落
海津恵幸（神江本）マサ子正子	1月31日まで		

おめでた

氏名	前住所	新住所
海津恵幸（神江本）マサ子正子	巻町西川3	岩室村役場
海津恵幸（渡辺田）マサ子正子	福岡県3	和納3