

人権を考える

【おぜのかみさま】

▷お=(写真を)おくらない▷ぜ=ぜったいあわない▷の=(個人情報を)のせない▷か=(悪口などを)かきこまない▷み=(有害サイトを)みない▷さ=(出会いを)さがさない▷ま=(ルールを)まもる

【人権相談窓口】

◆公益社団法人被害者支援センターすてっぷぐんま(インターネット上の誹謗中傷相談窓口)▷電話相談=☎027・212・0091、平日午前9時~正午、午後1時~4時▷メール相談=✉netsoudan@step-gunma.org
◆みんなの人権110番(☎0570・003・110)、平日午前8時30分~午後5時15分
◆市人権相談(市役所本庁舎=第2・4金曜日、地域づくりセンター鬼石=第3木曜日)

~インターネットと人権~

「知りたい情報はいつでもどこでも手に入れられる」「コミュニケーションの輪を広げられる」「欲しい物をすぐに買える」など、インターネットは私たちの生活になくてはならない情報通信サービスの1つです。しかし、安易な利用や使い方の間違いにより、犯罪やトラブルに巻き込まれたり、人権侵害につながることもあります。

インターネットの利用状況

内閣府が実施した「令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査」では、青少年の98.5%がインターネットを利用していると回答しています。利用機器は「スマートフォン」「学校から配布指定されたパソコンやタブレット等(GIGA端末)」「ゲーム機」「テレビ」などで、利用内訳は「動画を見る」「検索する」「音楽を聴く」「ゲームをする」が上位になっています。また、トラブルや問題行動に関する経験では「迷惑メッ

セージやメールが送られてきた」「インターネットにのめりこんで勉強に集中できない、睡眠不足になった」「知らない人やお店などからメッセージやメールが来た」「インターネットで知り合った人とメッセージやメールなどのやりとりをした」が上位で、その他には「ゲームやアプリでお金を使い過ぎた」「悪口やいやがらせメッセージを書き込まれた」などがあります。

インターネットの人権侵害

インターネットは、名前や顔を簡単に知られることなく、発信や発言ができます。そのため、不確かな情報や誤った情報が、あたかも事実であるかのように書き込まれることがあります。そして、いじめなどの事件をきっかけに、事件とは全く関係のない人の個人情報や誹謗中傷する書き込みにつながることもあります。また、一度書き込まれた情報は拡散し、その書き込みを完全に削除することはほぼ不可能です。個人情報や他人に

知られたくない事実、誹謗中傷などが不特定多数にさらされることは、個人の尊厳を傷つける名誉棄損やプライバシーの侵害に当たります。

人権侵害を防ぐために

インターネットを利用する際は、不確かな情報や事実と異なる情報を見分ける目を持つこと、自身が書き込んだ内容に責任を持つことが大切です。互いの顔は見えなくても、インターネットでつながった先には心を持った人間がいるということを忘れず、ルールやモラルを守り、相手の人権を尊重することです。

群馬県と群馬県警察では、「おぜのかみさま」により、県内の青少年がインターネットを安全・安心に利用できるように啓発しています。加害者にも被害者にもならないために、守るべきことは同じです。インターネットに潜む危険性を認識し、一人一人が利用の仕方について考えることが、人権侵害を防ぐことにつながります。



脳卒中の予防について

介護保険課(☎2294)

「脳卒中(脳血管疾患)」とは、突然生じた脳の血管の血流障害により、急に意識を失う、体が動かないなどの症状が発現し、寝たきりの原因の第1位の病気です。

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の血管が裂ける「脳出血」、脳の表面を覆うくも膜の下に出血する「くも膜下出血」があります。その中で脳梗塞が大半を占めます。脳卒中は死亡する危険性が高く、助かっても認知症や寝たきり、半身麻痺などの後遺症が残ることがあります。

4つの予防ポイント

◆動脈硬化を予防しましょう
動脈硬化は血管の内壁にコレステロールなどがたまり、血液の流れが悪くなった状態です。血管の内壁に付いたコ

レステロールなどの塊(血栓)が剥がれ、脳の血管で詰まることで脳梗塞が起きます。高脂血症や糖尿病は動脈硬化の原因になるため、油っぽい物や甘い物を控える・食べ過ぎない・適度に運動するなど生活習慣に気を付けましょう。

◆血圧の管理をしましょう
高血圧が続くと、動脈はもろく、破れやすくなります。また、傷ついた血管を治すために壁は厚くなり、血栓が詰まりやすい状態になります。減塩や薄味の食事を心掛けたり、定期的に血圧を測る習慣をつけましょう。

◆禁煙しましょう
たばこには多くの有害物質が含まれ、血管を収縮させたり傷付けたりします。動脈硬化や血栓の形成を引き起こすため、禁煙や喫煙本数を減らすことを心掛けましょう。

◆飲酒は控えめにしましょう
脳卒中は飲酒量に比例して発症リスクが上がります。適正な飲酒量(ビールは500ml1本、日本酒は1合程度)を心掛けましょう。

予兆を見逃さないで

片方の手足が動かない、顔の半分が痺れる、ろれつが回らない、言葉が出てこないなどの症状が出て短時間で治まった場合、脳の血管が一時的に詰まり、血液が脳細胞に行き渡らなくなってしまう「一過性脳虚血発作」という脳卒中の予兆かもしれません。異変を感じたら直ちに医師の診察を受けましょう。
脳卒中は予防と早期発見が大切です。生活習慣の見直しと定期健診で脳卒中を予防しましょう。

2月の休日当番医

診療時間は午前9時~午後6時 歯科医院は午前9時~正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上、受診してください

日	医療機関		産婦人科	歯科
4日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	しのめクリニック 中栗須・☎28851	原内科クリニック 下戸塚・☎42255	大竹歯科医院 6丁目・☎20297
11日(祝)	光病院 本郷・☎241234		おおすか子どもクリニック 芦田町・☎258676	光病院 本郷・☎241234
12日(月)	鬼石病院 鬼石・☎23121	栗原胃腸科外科医院 神田・☎42299	石川医院 立石・☎42535	パールデンタルクリニック 旭町・☎230006
18日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	かねた歯科医院 高崎市吉井町・☎027-387-8691
23日(祝)	あいおいクリニック 芦田町・☎248811	小山医院 中・☎201200	中田医院 旭町・☎20385	藤岡総合病院 中栗須・☎23311
25日(日)	篠塚病院 篠塚・☎29261	星野医院 仲町・☎20116	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎41111	神流町歯科診療所 神流町・☎272019
				ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎504182

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します