

人権を考える

【インターネット上の誹謗中傷相談窓口】

公益社団法人被害者支援センターすてっぷぐんま

▷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

～インターネットと人権～

総務省の令和5年版情報通信白書によると、令和4年のインターネット利用率(個人)は84・9%で、20年前と比較して30%近く上昇しています。年齢階層別の利用率は13歳から59歳までの各階層で9割を超えています。さらに、平均利用時間は平日・休日ともに毎日3時間程度です。利用目的・用途は同省の令和5年通信利用動向調査によると下記グラフのようになっています。

さらに、自殺を誘うような情報など、インターネット上の有害情報に起因して犯罪やトラブルに巻き込まれ、被害に遭う事案も起っています。

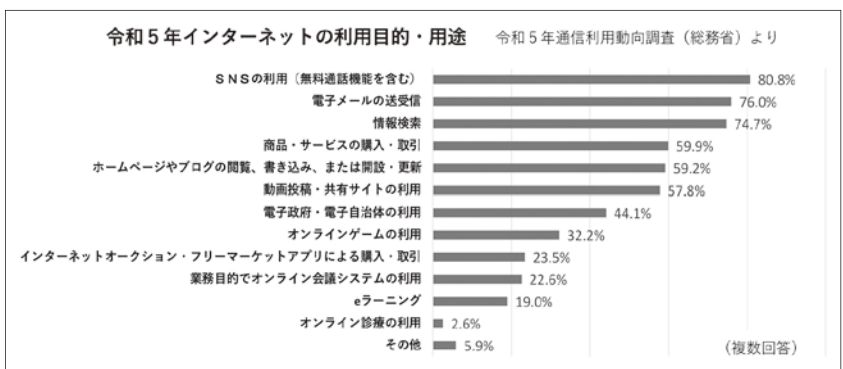
えないことは書かない(警視庁ホームページより) これらを心に留めインターネットと付き合いましょう。軽い気持ちで情報を発信してしまうと、他人に不快な思いをさせてしまうことや、思わぬところで加害者や被害者になる恐れがあります。画面の向こうに相手がいるという意識を常に持ちましょう。

インターネットに関わる問題

インターネットの普及に伴い、その匿名性や情報発信の容易さから、人権に関わるさまざまな問題(個人に対する誹謗中傷、名誉やプライバシーの侵害、SNSなどにおけるネットいじめ、ヘイトスピーチ、特定の地域を同和地区であると指摘するような投稿、児童ポルノやリベンジポルノなど)が発生しています。

インターネット利用7か条

①インターネット社会でも、実生活と同じルールとマナーを守る②他人のプライバシーを尊重する③住所・氏名などの個人情報を入力する時は、十分注意する④ID・パスワードの管理を徹底する⑤他人のミスを大げさに指摘しない⑥メールを送る前に、内容をよく確認する⑦面と向かって言



ヒートショックを予防しましょう

介護保険課(☎2294)

暖かい場所から寒い場所に移動することで血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳出血などの病気を引き起こすことをヒートショックと言います。寒い時期に、廊下やトイレ、風呂場などで起こりやすく、高齢者に多いことが特徴です。日本の住宅は、使っている部屋だけ暖房することが多いため、家全体の平均室温が低く、温度差が大きいと言われています。家の中の温度差を少なくして、ヒートショックを予防しましょう。

予防するポイント

○トイレ⇨トイレに行く時は上着を羽織り、靴下やスリッパを履く▽小型ヒーターを設置する▽床にマットを敷く○浴室・脱衣所⇨入浴前に暖房を付ける▽浴槽のふたを

開け、浴室の床にお湯をかけて暖めておく▽足先からかけ湯をして浴槽に入る▽お湯の温度は41℃以下、漬かる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避ける▽浴槽から急に立ち上がらない▽入浴中に異変を感じたら、すぐに浴槽の栓を抜く▽家族の異変を感じたらすぐに声をかける○家全体⇨日中はカーテンを開けて日光を取り入れ、日が暮れて寒くなる前にカーテンを閉める▽断熱カーテンを取り付ける▽カーテンを厚手のものに替える▽ドアや窓に隙間風防止テープや断熱シートを貼る▽ホットカーペットやヒーターを設置する

温度差を作らない工夫

WHO(世界保健機関)では、健康を守るための室内温

診療時間は原則午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※急な変更が発生する場合があります。必ず連絡の上、受診してください

2月の休日当番医

日	医療機関		産婦人科	歯科
2日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	田原内科クリニック 相生町・☎232552		かねた歯科医院 高崎市吉井町・☎027-387-8691
9日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111	中田医院 旭町・☎240385		ふじおか歯科クリニック 中栗須・☎504182
11日(祝)	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	藤岡総合病院 中栗須・☎223311	近藤歯科医院 上戸塚・☎228264
16日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	やまうち内科 2丁目・☎245792		坂井歯科医院 2丁目・☎220680
23日(祝)	光本病院 光本郷・☎241234	小山医院 小中・☎201200	光本病院 光本郷・☎241234	里村歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027-387-8114
24日(休)	鬼石病院 鬼石・☎23121	さわだ医院 岡之郷・☎431888		清水歯科医院 上栗須・☎226655

◎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