

人権を考える



~インターネットと人権問題~

インターネットの利用が活発になり、感染症流行の中、子どもたちがオンライン授業を受けたり、大人がリモートによる仕事や研修、時には飲み会まで行ったりする姿が日常化しつつあります。インターネットは上手に使えば便利なものですが、その特性から悪い影響を与えてしまうことも多く見られます。特に「匿名性」「拡散」という点から、人権侵害につながる問題が出てきています。

デマの拡散・誹謗中傷問題

無料通信アプリや会員制交流サイト(SNS)により、仲間はすれや陰湿な悪口の書き込み、拡散などが行われ、いじめが深刻化し、子どもの不登校、自殺問題などに発展する例が多く見られます。大人の場合でも、不特定多数から攻撃され、精神的に追い詰められることが問題になっていきます。最近では新型コロナウイルス感染症に関して、間違った情報が流され、医療関係者が被害を受けるなど多く

の問題がニュースでも取り上げられています。こうしたことに対して法律の改正などによる対策が検討されていますが、「表現の自由や批判」と「誹謗中傷」の違いなどの問題から対応が難しい状況です。

個人情報の無断掲載

無断で他人の氏名・住所・写真・アドレスなどを公開することはプライバシーの侵害に当たります。昨年度法務局が扱ったプライバシー関係の人権侵犯事件の約8割がインターネット関係の事件です。一度公開された情報は「デジタルタトゥー」といわれるように完全に削除することが難しいことから、個人情報の取り扱いには特に注意が必要です。写真には位置情報が組み込まれている場合があり、知らない間に個人情報を掲載してしまっていることがあります。また写っている情報から住居などの個人情報が分かっ

「おぜのかみさま」とは

「おぜのかみさま」はインターネットの利用に起因した犯罪被害から県内の青少年を守るために作られた標語です。○お「送らない(写真)」○ぜ「絶対に会わない」○の「載せない(個人情報)」○か「書き込まない(悪口)」○み「見ない(有害サイト)」○さ「探さない(出会い)」○ま「守る(ルール)」
「加害者」にも「被害者」にもならないために、大人も子どもも注意するべき点は共通です。この標語を基に各家庭で子どもたちと一緒に話し合ってみてください。学校では「相手が喜ぶ言葉を使おう」を送信する前に確認しよう・大切なことは相手の目を見て伝えよう」が合言葉です。家庭でも相手を意識し、お互いの人権を大切にされた対応に気付くことができれば、日常生活にも生かされると思います。家庭のルールをしっかりと決め、お互いに注意し合いながらインターネットを上手に利用していきましょう。



脳血管疾患を予防して健康寿命を延ばそう

介護高齢課 (☎2294)

藤岡市では、65歳以上の高齢者のおよそ17%が要介護認定を受けています。要介護状態になる原因の第1位は「脳血管疾患」であり、後遺症が残ることが多い病気であることはよく知られています。

脳血管疾患とは

脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳の血管が破れる「脳出血」があります。

症状は突然現れることが多いですが、頭痛、目まい、舌のもつれ、手足のしびれなどの前触れ症状が起こることもあります。典型的な症状である「片方の手足や顔半分がしびれたり動けなくなる」「ろれつが回らず、うまく話せない」などの症状が現れたら、我慢せず、すぐに医療機関を受診しましょう。

生活習慣を改善しましょう

脳血管疾患を引き起こす原因として、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病があります。生活習慣病は症状が現れないことがほとんどで、大きな脳血管疾患を起こして初めて気付くことも多いです。自身の問題として捉え、生活習慣を見直していきましょう。
○食事Ⅱ塩分の取り過ぎは高血圧につながります。日本人の平均食塩摂取量は1日11g、日本高血圧学会の推奨量は6g未満です。コレステロール・糖分の取り過ぎにも注意が必要です。脱水症状を起こすと血液の流れが滞るので、冬場の隠れ脱水(空気の乾燥により知らないうちに起こる脱水)や利尿作用のあるアルコールの取り過ぎに注意しましょう。いろいろな種類の食材をバラ

ンスよく取りましよう

○運動Ⅱ1日30分程度の有酸素運動(ウォーキングなど)が効果的です。市ホームページに掲載している筋力トレーニングやYouTube「藤岡市元気がいきチャンネル」の各種トレーニングも活用してください

○喫煙Ⅱ禁煙後2年以内に脳血管疾患発症リスクは急速に減少し、5年以内に非喫煙者と同じレベルになるといわれています

○肥満Ⅱ睡眠時無呼吸症候群や高血圧を引き起こし、脳梗塞のリスクが高まります。適正体重に戻すことで血圧が正常化することもあります

○定期健診Ⅱ不整脈の中には脳梗塞のリスクを高めるものがあります。健診で異常を指摘されたら医師の指示に従いましょう

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

2月の休日当番医

日	医療機関		産婦人科	歯科	
7日(日)	田原内科クリニック 相生町・☎2552	栗原胃腸科外科医院 神田・☎2299	あいおいクリニック 芦田町・☎248811	藤岡総合病院 中栗須・☎23311	中島歯科医院 6丁目・☎241135
11日(祝)	篠塚病院 篠塚・☎29261	山崎外科医院 芦田町・☎21331	中田医院 宮本町・☎20385		中村歯科クリニック 中大塚・☎20055
14日(日)	光病院 本郷・☎241234		しのめクリニック 中栗須・☎248851	光病院 本郷・☎241234	中央歯科 下栗須・☎244180
21日(日)	鬼石病院 鬼石・☎23121	アイリス診療所 森・☎22542	飯田整形外科医院 篠塚・☎25770		ほりぐち歯科医院 下栗須・☎408566
23日(祝)	くすの木病院 旭町・☎243111		秋山医院 小林・☎28315		前田歯科医院 7丁目・☎20569
28日(日)	斎藤医院 緑町・☎20765	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎258676	藤岡総合病院 中栗須・☎23311	松岡デンタルクリニック 上大塚・☎25533

☎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