

人権を考える



虐待の相談窓口

- ▷市子ども課(☎40 2286)
- ▷ふじおか子育て110番(☎24 5110)
- ▷西部児童相談所(☎027・322・2498)
- ▷こどもホットライン24(☎0120・783・884)
- ▷児童相談所全国共通ダイヤル(☎189(いちはやく))
- ▷藤岡警察署(☎2 0110)

～虐待から子どもたちを守る～

児童虐待の種類

児童虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。

○身体的虐待Ⅱ殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど

○性的虐待Ⅱ子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

○ネグレクトⅡ家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れていかないなど

○心理的虐待Ⅱ言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間での差別的な扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るうなど

子ども時代につらい体験をした人は、脳にさまざまな変化を生じていることが報告されています。親は「愛の鞭」のつもりだったとしても、子どもには目に見えない大きな影響を与えているかもしれません。

件数増加の背景

令和2年度に全国の児童相談所が児童虐待として対応した件数は20万5029件(厚生労働省の速報値、対前年比プラス5・8%)で過去最多となりました。増加の背景として、虐待そのものの増加だけでなく、次のようなことが考えられます。

○児童虐待防止法の改正によりDV(パートナー間暴力)を目撃することは子どもにとって心理的虐待に当たると明示され、警察がDVであると認知し、未成年の子どもがいる場合は児童相談所に通告することになったこと

○虐待かも、と心配した周囲の人からの相談が増えたこと

○189の短縮ダイヤルが設けられるなどして、社会全体に児童虐待を見逃すまいという意識が浸透してきたこと

迷ったらまず相談

いろいろな機関に相談したり、助けを求めたりすることは恥ずかしいことではありません。子育ての当事者である保護者はもちろん、周囲の人が勇気を持って声を出すことも私たちを救うことにつながります。迷ったら、まずは上記の相談窓口で電話をしてください。



運動の秋です

健康づくり課(☎402808)

近年、省力家電製品の普及や新型コロナウイルス感染症による外出自粛などで、日常生活における活動量や運動量が減ったという人も少なくないのではないのでしょうか。暑い夏が終わり、過ごしやすくなりました。体を動かすにはぴったりの季節です。

運動による効果

- 脂質異常症・高血圧・糖尿病などの生活習慣病の予防・改善
 - 筋力向上やバランス能力向上による転倒リスクの低下
 - ストレスの発散やリラクゼーション効果
- このように、運動には心も体も健康に保つ効果が数多くあります。では、どのように運動を生活に取り入れていけばよいのでしょうか。

毎日を動かす

厚生労働省は国民の健康づくりの目標として「+10(プラス・テン)」を掲げています。これは「今より10分多く毎日身体を動かす」ことをいいます。体を動かすチャンスは日常生活のさまざまな場面にあります。+10は、いつもの散歩の距離を少し延ばしたり、テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをしたりして、自分の生活スタイルや自分のペースに合わせて取り組むことができます。

また、県では公式健康アプリ「G・WALK+」をスタートさせました。これは県の健康課題に対応したメニューになっており、スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録するとともに、毎日の体重・血圧を記録することで

安全に運動する

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながる可能性があります。

○安全に運動するためのポイントⅡ▽からだを動かす時間は少しずつ増やしていく▽体調が悪いときは無理をしない▽病気や痛みがある場合は専門家に相談する



G-WALK+

12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
5日(日)	光病院 本郷・☎241234	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	光病院 本郷・☎241234
12日(日)	鬼石病院 鬼石・☎243121	秋山医院 小林・☎28315	藤岡こどもクリニック 小林・☎240024
19日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	山崎外科医院 芦田町・☎21331
26日(日)	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎201666	中田医院 宮本町・☎20385
29日(水)	くすの木病院 旭町・☎243111	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	藤岡総合病院 中栗須・☎223311
30日(木)	光病院 本郷・☎241234	しろやしき内科 芦田町・☎508320	光病院 本郷・☎241234
31日(金)	鬼石病院 鬼石・☎243121	さわだ医院 岡之郷・☎41888	あいおいクリニック 芦田町・☎248811

◎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