

甲賀市は子どもたちの
笑顔を増やすために
「すまいる・あくしゅん」
に取り組みます!



HAPPY BIRTHDAY

1歳のお誕生日
おめでとう!

みんなでつくる 広報こうか



大窪 拓斗ちゃん
いつも笑顔の拓ちゃん
お誕生日おめでとう☆
大好きないにと
いっぱい遊んでいっぱい
笑って元気で大きくなあれ♡



谷口 虎希ちゃん
1歳のお誕生日おめでとう!!
これからの成長が楽しみです☆
産まれてきてくれてありがと♡



宮師 義人ちゃん
毎日癒しと幸せをありがとう。
これからも健康で
元気に過ごしてね!
前髪ちょびっと可愛いね♡



川邊 郁翔ちゃん
1歳のお誕生日おめでとう!
笑顔が素敵な郁ちゃん(^^)
これからもたくさん
楽しい思い出をつくろうね♪



吉村 央都ちゃん
1歳のお誕生日おめでとう!
これからも元気にすくすく
大きくなってね☆



澤田 季弦ちゃん
1歳のお誕生日おめでとう!
きいちゃんのパパとママに
なれて幸せだよ!
生まれてきてくれてありがとう♡



山根 大志ちゃん
たいちくん一歳の
お誕生日おめでとう!
毎日癒してくれてありがとう。
だいすきだよ。



森本 紬来ちゃん
1歳の誕生日おめでとう♡
いつも、お兄ちゃんと仲良く元気に
遊んでいるつきちゃん。これからも
笑顔が素敵なつきちゃんできてね!



前田 春丞ちゃん
はるくん、お誕生日おめでとう。いつもニコニコ笑顔が素敵な飛騎くん
にいい友達と三兄弟、
仲良く、元気一杯、
すくすく大きく育ってね!
遅く大きくなってね。



岡田 飛騎ちゃん
いつもニコニコ笑顔が素敵な飛騎くん
毎日癒しをありがとう♪
すくすく大きく育ってね!
生まれて来てくれてありがとう♡

皆さんからの 投稿を大募集

① 1歳のお誕生日おめでとう! ② 皆さんからの投稿コーナー

締切 掲載する月の前々月末(随時募集)例: 2月号への掲載→12月末日まで



問合せ 秘書広報課 広報広聴係 〒528-8502 甲賀市水口町水口6053番地
☎ 69-2101 ☎ 63-4619 ✉ koka10040200@city.koka.lg.jp

メールは ▶
こちらから



知っとうか! 公立甲賀病院

第33回

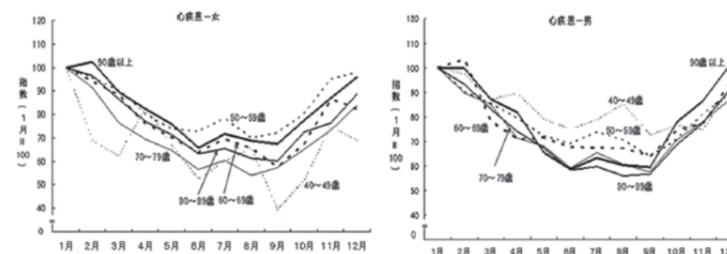
甲賀の寒い冬、 循環器病に ご注意を!

副院長・循環器内科統括部長 山本 孝



甲賀市には歴史のある有名な酒蔵
がたくさんありますね。甲賀市は鈴鹿
山系の水と良質な近江米に恵まれた上
に、冬の底冷えする寒い気温は日本酒
造りに適した要素が揃っている土地の
ようです。甲賀市のさむい冬はお酒
にとっては好都合なのですが、一方で高
血圧や心不全といった循環器病を抱え
る患者さんにとっては注意が必要です。
冬になって気温が下がると、皆さん
の血管は収縮しやすくなって血圧が上
昇傾向となります。また、冬場は塩分
の摂取が多くなりがちで、これも血圧
上昇の原因となります。血圧が上昇す
ると心臓や血管に負担がかかり、心筋
梗塞や心不全の発症が増加すること
が分かっています。図は心疾患による
月別死亡数を統計したものです。心
臓病で亡くなる方は寒い冬場に多い
ことが一目瞭然です。特に高齢者の方
が気温の変化を受けやすい傾向にあ
ります。

【1月を100とした場合の心疾患による1日平均死亡数】



(厚生労働省 心疾患一脳血管疾患死亡統計の概況より)

そして、食事の塩分にも気をつけま
しょう。できれば毎日、朝夕に血圧を
測定し、上の血圧が140mmHgを
超える方は近くの医院や当院を受診
ください。急な呼吸困難や激しい胸
背中の痛みが持続する場合は、ためら
わず救急車をお願いしてください。

問 公立甲賀病院「地域医療支援病院」「地域がん診療連携拠点病院」「滋賀医科大学地域医療教育研究拠点」
☎ 62-0234 ☎ 63-0588



HP▶

「いのち」について、考える日

12月1日は「いのちの日」です。いのちについてみんなで考える日として、
厚生労働省が、2001年に制定しました。

何かに悩んでいる方は、家族や友だちなど、誰かに話してみましょ。誰にも
話せない、話したくない。…けど、誰かに聞いてもらいたい。」そんなときは、
一人で悩まず、相談窓口を頼ってください。たった一つの大切な『いのち』を
みんなで守りましょ。

こころのSOSを確認してみましょ

こころの体温計▶



簡単な質問に答えていただくことで自分や家族のこころの状態を
知ることができます。「こころの体温計」をぜひご活用ください。



相談窓口(ご自身がかけやすい番号へお気軽にご相談ください)

- こころの電話相談 ☎ 077-567-5560(年末年始を除く毎日 ①10時~12時 ②13時~21時)
- 滋賀いのちの電話 ☎ 077-553-7387(金・土・日・月/10時~20時30分)
- 京都いのちの電話 ☎ 075-864-4343(年中無休 24時間)
- 甲賀市すこやか支援課 ☎ 69-2168(平日 8時30分~17時15分)

その他の相談窓口は
こちらから▶

