

暮らしの瓦版

2021年
春の特別号



春・健康

健診は生活習慣を見直すチャンス

新年度が始まると、春の健康診断が実施されます。年に一度は自分の1つしかない体を、健診で診て頂き健康維持につながるのが一番ですね。「生活習慣病」や「メタボリックシンドローム」を健診で見つければ、がんや心疾患や脳血管疾患予防、メタボ発見は本人の自覚を促して生活習慣を改善し心身や経済的な負担を減らせるのです。

昨年のがん検診は3割減少…コロナで受診控え

感染拡大の影響で、2020年のがん検診を受けた人が前年に比べて、約3割減ったという調査結果を、日本対がん協会が発表致しました。例年、年間1100万人のがん検診を実施し、約1万3千人のがんを発見している。

国が推奨する胃や肺など5種のがん検診を受けた人は、約394万人。約567万人だった19年の31%減だった。臓器別では、肺と胃は約32%減。子宮頸がんは25%減だった。しかし、がんの発生が減っているわけではないのです。

検診受診者が減れば、早期で見つかるがんが進行期になる恐れが高くなるので是非今年は健康維持の為にも受診しましょう!

春の嵐

春なのになぜ!台風並みの暴風に十分な注意が必要なのです。

台風並みの猛威を振う「春の嵐」とは? 3月から5月にかけて、北から入り込んでくる冷たい空気と南から流れ込む暖かい空気がぶつかりあい、低気圧が急速に発達して生じる激しい気象現象です。最近はこの季節に突風の被害が出たりしてニュースで取り上げられています。台風並みの暴風や猛吹雪、海岸では高波となることもあります。特に天気急な崩れが予想されるときには外出を控えて暴風に備えるなど、台風と同じように警戒してください。

※大荒れの天気が予想される場合は?

春の嵐によって大荒れの天気が予想される時は、その数日~1日前に気象庁から「暴風に関する気象情報」が発表することが多いです。その後、災害のおそれのある場合は「注意報・警報」が発表されます。

※強風や暴風の「風の強さ」の目安は?

風の強さの目安として、気象庁では、「やや強い風」「強い風」「非常に強い風」「猛烈な風」というときの風速、屋外にいる人や走行中の自動車への影響、屋外の様子などを表にした「風の強さと吹き方」を公表しています。

※暴風が予想されるときへの対策と、特に注意が必要な外出先は?

家の周囲やベランダに置いてある倒れやすいものなどは固定する、屋根や雨戸を補強するなどの対策で暴風に備えましょう。外出の予定は変更を。特に、登山やマリンレジャーなど山や海へ行くことは非常に危険です。

春の強風が強まる前に、大切な家の対策を考えてみてください!

◎雨戸シャッターの無い窓

割れたガラスの飛散防止対策

◎物干し竿

飛ばされないよう下げましょう

◎庭木

倒れないよう固定、植木鉢は室内へ

◎窓

ひび割れや、がたつきはないか。

伸縮式ゲートは畳んだ状態で固定し、風を受けないようにしておきましょう。片流れタイプのカーポートやサイクルポートには、サポート柱を設置したりすることで、春の嵐も安心出来るのです。



◎雨樋

枯葉や、砂を詰まらせない

◎屋根とアンテナ

めくれたり、ズレたり、壊れてないか

◎アンテナ

錆、ゆるみはないか。

◎プロパンガス

固定はしっかりしているか。

4月 一粒万倍日 10日13日22日25日
一粒の種が万倍にも増える吉日です。その為諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社  048-591-1234