

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

心肺蘇生法とは？



火災・救急発生状況

種別	1月	累計	昨年比
建物	1	1	+1
林野	0	0	-1
車両	0	0	0
その他	0	0	0
救急	188	188	+17

心肺蘇生法とは、呼吸停止や心停止になった傷病者に対して人工呼吸や心臓マッサージするなど、命を救うための手当のことです。

その場にいる人の手当が命を救うカギ

通報から救急車の到着には、全国平均で約6分かかってしまいます。心臓が停止すると、4分以内に脳障害が発生。停止してから時間が経過すればするほど救命は難しくなります。そのため、その場にいる人による1分1秒でも早い心肺蘇生法の実施が傷病者の命を救うためのカギとなるのです。

心肺蘇生法を覚えよう！

胸骨圧迫

- 胸の真ん中（胸骨の下半分）を圧迫
- 強く（少なくとも胸が5センチ沈み込むまで）
- 速く（少なくとも1分間に100回のテンポ）
- 絶え間なく（30回連続）
- 圧迫と圧迫の間は力を抜く（胸から手を離さずに）

人工呼吸

- 口対口で鼻をつまみながら息を吹き込む
- 胸が上がる程度
- 1回約1秒かけて
- 2回続けて試みる
- 10秒以上かけない



胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行ってください。救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

知恵袋

来年の健（検）診計画はどうされますか？

覚症状が出る前の定期的な検査「がん検診」が重要となります。

市では、胃・大腸・肺・前立腺・乳・肝炎ウイルス・子宮頸がん検診を実施しています。3月に平成27年度の特健診・がん検診の希望調査を行います。対象者のいる世帯主宛に黄色の封筒に入ったお手紙が送られてきますので、希望調査票に記入をして提出してください。これは、健（検）診のお知らせと同時に、平成27年度の特健診・がん検診の集団検診申し込みも兼ねていますので必ず家族みなさんで確認してください。特定健診、胃・大腸・肺・前立腺・肝炎ウイルス・乳がん検診は40歳以上（乳がんは偶数歳）の方ですが、子宮頸がん検診は20歳以上の偶数歳の女性も受けられます。自分のため、家族のためにがん検診・特定健診を受けましょう！！

黄色い封筒に入った希望調査票が届きます。

健康推進課 保健師 谷山千穂さん



自分のため家族のため がん健診は早めに受けましょう

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

振り込め詐欺 連続発生中



交通事故発生状況

種別	1月	累計	昨年比
人身	27	27	+6
物損	60	60	+3
死者	0	0	±0
負傷者	34	34	+8
全国死者	358		(昨年同月比 -9)

警察官を名乗ってお金を騙し取ろうとしています

県内で、警察官を名乗り「詐欺の犯人が持っていた名簿にあなたの名前があった」、「捕まえた犯人が大量に通帳を持っていたが、あなたのものがあった」などと電話をかけ、「名簿から名前を削除するのに費用がかかります」「あなたの通帳を確認に行きます」「悪用される前に口座を止めるのでお金をおろしてください」などと言って、お金をおろさせようとしたり、通帳を騙し取ろうとする手口の振り込め詐欺電話が連続発生しています。

被害に遭わないための注意点

- ・警察や金融機関が、お金をおろさせることはありません
- ・出回っている名簿から名前を消すことはできません。名簿から名前を消す費用などと言うのは詐欺です
- ・不審な電話を受けたときは、ご家族、警察署、交番・駐在所に相談してください

相談窓口

- ・振り込め詐欺相談 Tel 0985 - 29 - 2525
- ・小林警察署 Tel 23 - 0110



野菜は1日小鉢6皿 (350g) 食べましょう



ヘルスメイトさんおすすめ 元氣アップメニュー Vol.094

ピザ風卵焼き

1人分のエネルギー 205kcal

●材料 (2人分)

- ・卵……………2個
- ・ニラ……………40g
- ・シーチキン…30g
- ・ベーコン…2枚
- ・サラダ油…小さじ2
- A
- ・粉チーズ…小さじ1/2
- ・塩……………少々

●付け合せ

- ・レタス……………20g
- ・ミニトマト…4個
- ・ブロッコリー…20g

●作り方

- ①ニラは、3センチ幅に切る。シーチキンは、油を切っておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、①とAを混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱し、油をしき②を一気に入れ、食べやすい大きさに切ったベーコンを散りばめる。
- ④ふたをし、弱火で10分間そのままにする。
- ⑤④を6～8等分に切り分

け、付け合せと一緒に器に盛り付ける。

●ワンポイント

3月が旬のニラは、疲労を回復し体力も増強させます。さらに、血の巡りをよくしてくれるので、アンチエイジング効果もあります。彩り鮮やかな卵焼きなので、食欲も増し、付け合せの野菜ももりもり食べられる一品です。