

安心安全情報



日頃の準備や心がけが大切！

交通事故を防止するには



火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年
建物	1	6	-1
林野	0	4	-1
車両	0	2	±0
その他	0	0	±0
救急	156	624	+9

交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年
人身	18	106	-15
物損	73	378	+22
死者	0	0	±0
負傷者	24	127	-20
全国死者	1563		(昨年同月比 -4%)

7月11日(月)から20日(水)まで「夏の交通安全県民総ぐるみ運動」が実施されます。この運動は、交通安全の意識啓発と交通安全対策の推進などが目的です。

小林市内では毎日のように交通事故が発生しています。いつどこで発生するか分からないものですが、次のようなことに気をつければ交通事故に遭う可能性が少なくなるはずですよ。

交通事故の原因は様々ですが、一番多い原因は、運転者の前方不注意や他の車両などの動きをよく見ていなかったことにあると言われています。そこで、「運転に集中する」、「常に緊張感を持って運転する」ことを念頭において運転す

ることが重要です。

次に交通事故の起きやすい場所はどこでしょうか。一般に「交差点や交差点付近」と言われています。交差点は道路と道路が交わる場所ですので、車両はもちろん歩行者や自転車も交差点では「交差する」こととなります。同じ方向に進行するのではなく別々の方向から進行してくる方が、交通事故が起きやすい、つまり交通事故に遭う危険性が増加することが分かるかと思えます。「止まるだろう」、「譲ってくれるだろう」などと考えて運転するのではなく「・・・かも知れない」つまり「危険を予測した運転をする」ことを意識して運転するようにしましょう。

みんなの

子育て奮闘記



今月の奮闘夫婦
三反田 和也さん
英子さん
(妊娠7か月)

たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



小林市には助産院はありますか？また、乳腺炎になったときの病院はありますか？

Q A
A ののは助産院 (Tel 090-6896-8167) とあかり助産院 (Tel 090-2068-3294) があります。乳腺炎について、違和感を感じたら早めにかかりつけの病院や助産院へ。予防のため、妊娠20週を過ぎたら乳首の手入れを始めましょう。かかりつけの病院とよく相談しながら行ってください。

小林市は待機児童はいますか？

Q A
A 認定こども園3園、保育所19園、幼稚園5園あり、現在のところ待機児童はいません。ただ、年度途中の入園は定員等の事情で希望する保育園に入園できない場合も。子育てに関する情報は、各庁舎、保健センター、各子育て支援センターなどで無料配布している「小林市子育ておうえんBOOK」をご活用ください。

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23-1148) まで

元気の

知恵袋

今年のがん検診の予定はありますか？

健康推進課
保健師 白ヶ澤 かよ子さん



「がん」と聞いて、どんなイメージを持たれますか？怖い、というイメージが強いですか？

「自分には関係ない」と思っている人、小林市の死亡原因の第一位はがんです。そして、「4人に1人はがんで亡くなり、3人に1人はがんにかかる」というデータがあります。がんはとても身近な病気です。

しかし、医療の進歩で、早い時期に発見できれば、完治できるがんが多いことも事実です。ここでポイントなのが、「いかに早くがんを見つけるか」。ほとんどのがんは、初期段階では自覚症状がありません。そこで、発見するために、「がん検診」が重要になります。

小林市では、多くの人にがん検診を受けてもらえるように、今年度「無

料クーポン券」の種類と年齢層を拡大しました。

ぜひ、この機会にがん検診を受けて、自分のからだの声に耳をかたむけましょう！

◆無料クーポン券対象者一覧

対象年齢	子宮	乳	大腸	胃
30歳	○	○		
36歳	○	○		
40歳	○	○	○	
41歳		○	○	
50歳			○	○
56歳			○	○
60歳			○	○
66歳			○	○
70歳			○	○

※子宮頸がん、乳がんは女性のみ。
対象年齢は平成28年4月2日～翌年4月1日の間に到達する年齢。

健康の達人

【極意】

毎食野菜を食べて、野菜から。歩く、歩く。

大迫 秀樹さん



最寄りの会場である紙屋出張所で毎年検診を受診しています

平成20年度特定健診が始まった年から健診を受け始めました。それまでは、好きなものを食べて、飲んでいました。

しかし、健診を受けた頃、野菜を食べることが大事と知りました。それからは、毎食野菜を食べ、野菜から先に食べるようにしています。また、併せて、ウォーキングも始めました。結果は7kg減少。今も維持できています。毎年の健診結果が楽しみです。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

今月の旬の食材は

オクラ！



ねばねばレモン和え

【材料…2人分】

- ・オクラ……20g
- ・キュウリ……40g
- ・山いも……40g
- ・ニンジン……20g
- ・削り節……2g
- ・レモン果汁……6g
- ・薄口しょうゆ ……小さじ2/3

●作り方

- ①オクラは茹でて小口切りにする
- ②ニンジン・キュウリ・山いもは千切りにし、ニンジンは茹でる
- ③①②にレモン果汁、しょうゆを入れ、削り節を入れて和えたら出来上がり

1日に野菜350gを食べよう！！

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132
●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100