

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	9月	累計	昨年
建物	0	9	-8
林野	0	4	+1
車両	0	4	+3
その他	0	1	-2
救急	135	1241	-147

交通事故発生状況

種別	9月	累計	昨年
人身	14	201	-25
物損	68	712	+46
死者	1	1	+1
負傷者	14	237	-32
全国死者	2737	(昨年同月比 -153)	

『119番』を正しく利用しましょう。



「119番」通報は、消防車・救急車を要請するための緊急専用電話ですが、近年、問い合わせや間違い電話など緊急ではない通報が増えています。緊急回線には限りがあるため、本当に必要としている人からの通報が遅れてしまう恐れがあります。

各種問い合わせ先などについては、下記を参照ください。

●消防テレフォンガイド

市内で発生している火災の問い合わせは、「消防テレフォンガイド」をご活用ください。TEL 23-7000

●在宅当番医

休日の当番医は、小林市ホームページで確認できます。また、広報

紙にも掲載していますので、活用ください(24頁参照)。スマートフォンや携帯のカメラ機能で右のQRコードを読み取るか、「日曜・祝日在宅当番医」で検索してください。



●防災・防犯メール配信サービス

市では、災害が発生したとき、メールで送信される防災・防犯メール配信サービスを行っています。防災・防犯メールは、5頁に登録方法が掲載されています。市ホームページからも申し込みできますので、ぜひ登録をお願いします。

元気の知恵袋

11月は、サツマイモやキノコが美味しい季節ですね。これらの食材には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は便秘の改善に役立つ栄養素でもあります。食物繊維には、「①水溶性食物繊維」と「②不溶性食物繊維」があります。名前の通り、水に溶ける食物繊維と水に溶けない食物繊維ですが、それぞれ役割が違います。①は、水分に溶けるとゲル状になり便を軟らかくする役割があり、海藻類、野菜などに含まれます。一方、②は、水分を吸収して膨らみ、便のかさを増やして腸を刺激し排便を促します。芋、キノコ、穀類、豆などに多く含まれます。

便秘の人は、腸内で便が溜まっている状態で、さらに②ばかりを摂ると、便が硬くコロコロになり、大腸がんや腸疾患を招く可能性もでてきます。「不溶性：水溶性 = 2：1」が理想です。

日本人の食物繊維の摂取量は減少傾向で、意識して摂らないと不足しがちになります。野菜は生野菜だけでなく、おひたしなど火を通すとかさが減り、多く食べられます。野菜料理を1日に小鉢で6皿食べることをおすすめします。白御飯に玄米や押し麦などを入れると、食物繊維を増やすことができます。

旬の食材も活用して、食物繊維を上手に摂って、適度な運動も心掛け、すっきり排便。爽快な1日を過ごしましょう。

「食物繊維で便秘が悪化する？」

健康推進課 管理栄養士 後藤千香子さん

やさいを食べて、元気なバナナうんち

みんなの子育て奮闘記

今月の奮闘パパ&ママ
小松大輔さん(39)、由家さん(42)
美月ちゃん(8)、皇流ちゃん(6)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。



Q 朝食は、主にパンと果物ですが、食べる量が少なくて、困っています。登校1時間位前には、起きるようにしていますが、他に良い方法はありますか？

A 起きてからどのくらいで朝食を食べていますか？朝食までの間隔を少し空けて、消化管にも起きる時間を与えましょう。朝食を食べないと、脳が栄養不足になり、一日の活動に影響します。食べる量が少なくても食べないよりはいいと思いますが、パンには油、塩や砂糖など密かに含まれているものもあります。腹持ちが良くて噛むほど美味しくなるご飯がお勧めです。

Q 6歳の娘は、22時を過ぎてもなかなか寝付けません。部屋を暗くして寝付けなかった場合の対処方法はありますか？

A 気持ちよく寝るために、日中体をしっかり動かし、充実した気持ちで布団に入ることが大切です。寝る前に親子でゆっくり絵本タイムや添い寝も子どもの気持ちを安定させます。遅くとも9時くらいには、子どもが寝やすい環境(テレビを消す、部屋の電気を暗くする)を作りましょう。早起き、朝食、昼間の活動量を増やす、この3つが生活リズムを整えるポイントです。

健康の達人



【極意】
特定健診で腎臓を確認！

昨年、健診を受けた時に腎臓が3分の1も仕事をしていないと言われました。すぐにかかりつけ医師に診察してもらい、薬を飲み始めました。そして、1週間で飲み干していた1升瓶の焼酎を止め、野菜を食べるように心がけました。翌月の検査では、数値が少し改善。今年、尿管結石の手術をしたこともあり、腎臓がさらに元気になり、改善していました。

痛くも痒くもなかったため、健診を受けなければ、分からなかったことです。これからは毎年健診を受けて、腎臓を大事に守っていきたくと思っています。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

さといものサラダ



【材料…2人分】
・サトイモ …皮付き4個
☆梅干し ……中2個(種を取り、よくたたく)
☆かつお節…1/2パック
☆しょうゆ…大さじ1/2
☆ごま ……大さじ1/2
・ねぎ ……少々
・刻みのり ……大さじ1



- 作り方
- ①サトイモを水で洗い、皮がついたまま竹串が通るくらいまで蒸す
 - ②サトイモの余熱が取れたら皮をむく
 - ③②のサトイモの1/3は別に取っておく。残りはマッシャーなどでつぶし、☆を入れよく混ぜ合わせる
 - ④取っておいたサトイモを③に入れ、全部つぶさないようにざっくり混ぜる
 - ⑤器に小口切りしたねぎと刻みのりをのせ、できあがり

1日に野菜350gを食べよう！！