

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	10月	累計	昨年
建物	1	14	+4
林野	0	6	+2
車両	0	1	-3
その他	0	7	+6
救急	142	1517	+135

交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年
人身	16	209	-15
物損	76	742	-48
死者	0	1	±0
負傷者	18	235	-28
全国死者	2940	(昨年同月比 -194)	

火の用心！冬は火災の多い季節です

昨年、市管内で発生した火災は20件（建物12件、林野3件、車両3件、その他2件）で、前年比で5件減少しています。しかし、今年10月現在、29件（建物14件、林野6件、車両1件、その他7件）発生しており、すでに昨年を上回っています。これからの季節、空気が乾燥し、火気を扱う機会も多くなることから、火災が発生しやすくなります。また、年末年始は家を留守にしたり、事業所も無人になりがちです。住宅防火、命を守るための7つのポイントを覚えておきましょう。

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめましょう。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう。

●ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。
※寝ている間に火災に気づかずに、逃げ遅れる事例が多く発生しています。こうした逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器の設置が消防法で定められています。
- 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用しましょう。
- 火災を小さいうちに消すために住宅用消火器等を設置しましょう。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を作りましょう。

みんなで学ぶ 子育て広場

児童虐待について考えてみましょう。



家庭相談員
おかのくみ
岡野久美さん
やまもと かずのぶ
山元一伸さん

児童虐待には、「①身体的虐待（叩く・蹴るなどの暴力）」、「②心理的虐待（夫婦間のDVを見せる・兄弟間の扱いの差・無視する・怒鳴るなど）」、「③ネグレクト（食事を与えない・入浴させない・長時間の放置など）」、「④性的虐待（性的なものを無理に見せる・子どもを性の対象にする）」の4種類があります。

虐待としつけとの境目は難しいですが、子どもの意思や人権を無視するような行動が虐待にあたるかと考えてください。怒鳴ったとき叩いたときに親自身が冷静な気持ちでなければ、また親のしつけに一貫性がなければ、それは虐待に当たる可能性があります。このように考えると誰にでも起こりうることだと思いませんか？

虐待をしてしまう親は、鬼のよう

な親でしょうか？そうではありません。子どもに愛情はあるのです。しかし、関わり方に問題があるのです。その原因はさまざまですが、話を聞いてみると、忙しすぎて気持ちに余裕がなかったり、頼れる人がいなかったり、経済的に苦しかったり、親自身もストレスにさらされ困っているのです。

「虐待をしているひどい親だ」と責めるのではなく、「一人ががんばりすぎているんじゃない？」「一緒に考えてみよう！」と伝えたいと私は考えています。みなさんも、温かく見守る気持ちで「孤育て」になってしまっている方に接していただくとありがたいです。

世の中が寛容になることが、児童虐待の予防に繋がると私たちは信じています。

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課（Tel 23-1148）まで

元気の知恵袋

退院支援について

市立病院
退院調整看護師
岩田マリ子さん



超

少子高齢化社会への移行対策として、国は地域包括ケアシステム構想を打ち出し、「住み慣れた地域でその人らしく安心・安全に暮らせること」を目指しています。

厚生労働省のデータによると、宮崎県の入院患者のおよそ68%が65歳以上となっています。持病の悪化や、病気・けがで入院治療を余儀なくされた患者さんの多くが、退院した後も在宅で継続的な治療が必要となります。

地域の医療機関に転院となる患者さんもありますが、在宅（自宅・施設）に退院される患者さんが、安心して安全な在宅療養生活を送れるようにサポートを行う職種が必要となっています。その職種の一つに退院調整看護師がいます。

退院後の環境を調整していくと、経済的なことやマンパワーの問題など入院前に潜在していた問題が表出することがあります。

患者さんやご家族が、退院後の療養生活を選択できるように、入院早期から情報を提供し、意思決定の支援を行います。

また、主治医・医療ソーシャルワーカー・看護師・リハビリ部門・管理栄養士や担当ケアマネージャー・施設職員・訪問看護師などと連携して退院後の支援に向けて話し合います。一人一人の患者さんに合わせた社会保障制度や福祉サービスなどの支援を整えて「治療が終わったら、在宅に帰れる」連携をしています。

ご相談がありましたら地域医療連携室をお尋ねください。

健康の達人



むらくもけんいち
村雲憲一さん(68歳)

【極意】
自分のからだと向き合う健診

自分のからだは自分で気をつけていこうと思いい、毎年必ず特定健診を受けています。毎年受けることで結果を比較できるので、自分の体質も分かります。おかげで病院にはかかっています。これといって特別に行っていることはありませんが、野菜をたくさん食べてから、おかずを食べるようにしています。自分で作った新鮮な野菜を食べるので、格別に美味しいです。野菜を作ることは、運動にもなるので一石二鳥です。その効果あってか、3年間高かったコレステロール値が、今年の特健診では下がっていました。毎日の過ごし方が結果として出るので、楽しみでもあります。これからも特定健診を受けて生活を見直す機会をつくり、元気で過ごしていきたいです。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ



カリフラワーのチーズ焼き

小鉢1皿 60kcal
1日6皿食べよう！

材料【2人分】

- ・カリフラワー……200g
- ・ベーコン……40g
- ・とろけるチーズ…2枚
- ・パン粉、塩コショウ……少々

●作り方

- ①カリフラワーを固めに茹でる
- ②ベーコンを1cm幅に切り、カリフラワーと一緒に炒め、塩コショウをふる
- ③アルミホイルの箱型に②を入れ、チーズをのせてオーブンで焼く
- ④チーズがとけたらパン粉をのせ焦げ目がつくまで焼いたらできあがり

【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