

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年
建物	0	11	-5
林野	0	3	-3
車両	1	4	+3
その他	0	6	-1
救急	172	1825	+147

交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年
人身	27	270	+16
物損	83	920	±0
死者	0	1	-1
負傷者	31	304	+17
全国死者	3122	(昨年同月比 -19%)	

家の中にも危険が。気温が低い冬には…

ヒートショックに気を付けよう！

「外は寒いから、家の中は安全」と思っていますか？

今年の冬は全国的に暖冬になることが予想されています。しかし、日中は穏やかな気温でも夜には急激に下がるので、体調の管理に気を付けなければなりません。

「外は寒いから、家の中は安全。」と思いませんか？暖かい部屋から寒い部屋への移動による温度の急激な変化が体に大きな負担を与えます。このことを「ヒートショック」と言います。気温が低い冬は、入浴中の死亡者数が急増し、その多くは高齢者であり、ヒートショックが主な原因であると考えられます。

ヒートショックの対応策

ヒートショックを防ぐためには、入浴前に脱衣室や浴室を暖めておくなどの対策がありますが、次のポイントも心がけましょう。

- 気温が下がる深夜や早朝の入浴は避けましょう。
- 浴槽に入る前に手足など体の末端からかけ湯をしてお湯に体を慣らしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がるのはやめましょう。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。
- 家族と一緒に住んでいる場合は、一言かけてから入浴しましょう。

元気の知恵袋

「笑う門には福来る」「笑いは百薬の長」など、笑いが健康によいということわざがあります。また、近年医学的な研究からも、笑いが健康に大きな効果があることがわかってきました。

笑いは、いつでもどこでもできて、費用も副作用もなく、人生を豊かにします。日常生活で次のことを意識してみましょう。

- ・面白い話を聞いたり、自分で考えたりして楽しく笑う
 - ・面白いことがなくても、いつも表情だけは笑顔に心がける
 - ・自分の好きなことに打ち込む
 - ・こころの底から楽しく笑う
- でも、泣きたい日もありますよね。反対に、泣くことも大切で

す。映画や小説などで感動したとき、また大きな悲しみにつつまれたときは、我慢せずに思い切り泣きましょう。とはいえ、毎日笑って、健やかな日々を過ごしたいもの。笑いの効果は実際に笑わなくても、つくり笑いでも免疫力がアップするなどの効果があります。笑顔は表情筋という筋肉の動きでつくりられます。朝の歯みがきの時間などに、鏡の前で笑顔のレッスンをしてみましょう。

- ・表情をやわらかくする
 - ・目で笑ってみる
 - ・口の両端を上を上げてみる
 - ・さまざまな表情をつくってみる
- 今年1年が笑顔の年でありますように。

いつも笑っていますか？



健康推進課 主幹 窪田孝子さん

みんなで学ぶ 子育て広場

デジタル化でさらに便利に！
子育て応援カード



上のQRコードから子育て応援カードの特設サイトにアクセスできます

「子育て応援カード」をご存知ですか。高校生以下の子どもや妊娠中の人がある家庭を地域全体で応援するために県や市町村、企業などが協働して取り組んでいる事業で、協賛店でこのカードを提示すると割引サービスなどを受けることができます。11月30日からは、専用ページにアクセスして登録するとデジタルカードとしてスマートフォンなどでも表示できるようになりました。あわせて、子育て支援情報などが希望するメールアドレスに配信されるなど、より便利になりました。県では、デジタル化を記念したキャンペーンを実施中なので、協賛店の店頭に表示されたステッカーや店頭POPに記載されたQRコードから応募ください。

みやざき応援カードデジタル化記念キャンペーン2018

- ◆ キャンペーン期間
平成30年12月1日（土曜）～平成31年1月31日（木曜）
- ◆ 応募方法
協賛店の店頭に表示されたステッカーや店頭POPに記載されたQRコードから応募ください。
- ◆ 賞品
みやざきの特産品お買い物券、宮崎-神戸ペア往復1等乗船招待券、ワールドグルメバイキング「アレタ」ランチペアお食事券 など
- ◆ 抽選 平成31年2月初旬予定
- ◆ 賞品発送 平成31年2月末ころ
- 申・問
テレビ宮崎商事内キャンペーン事務局
TEL 0985 - 27 - 8980

元気の秘訣



いちはらしずこ 市谷 次作さん

プロフィール

- 好きなテレビ番組/ニュースやNHKの特集番組
- お気に入りの朝食/かつお節と味噌のお茶漬、納豆
- 好きな食べ物/魚をよく食べる
- 趣味/花木を育てること
- 好きな言葉/努力

毎日体を動かし夫婦仲良く！

50年以上ぶどうを作っていて、現在も毎日、仕事でからだを動かしています。仕事を楽しく続けながら、地域の係などを引き受けて夫婦仲良く暮らしています。妻が家の仕事をしてくれるのでとても助かっています。子どもたちも農作業を手伝ってくれたり、先日は米寿のお祝いをしてくれたりと感謝の気持ちでいっぱいです。夫婦ともに大きな病気をすることなく過ごしてこれたのも、家族がいたからこそ。これからも元気に暮らしていきたいと思えます。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ



ほうれん草の味噌炒め

- 作り方
- ① ほうれん草は2等分に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、香りが出たらひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったらほうれん草を加えて炒め、混ぜ合わせたAを加えて汁気をとばすように炒めあげる。

材料【2人分】

- ・ほうれん草…200g
- ・豚ひき肉…50g
- ・にんにく…1/2かけ
- ・サラダ油…大さじ1/2
- [A]
- ・味噌…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…大さじ1/2

■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

【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