

119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

救急車の適正な利用にご協力を



火災・救急発生状況

種別	9月	累計	昨年
建物	3	19	+6
林野	0	12	-1
車両	1	3	±0
その他	1	6	+4
救急	140	1349	-44

急病や交通事故などで生命に危険が及び、迅速に輸送する適当な手段がない傷病者を、救急車は24時間いつでも安全に医療機関などへ輸送します。しかし、緊急事態に誰もが利用できる救急車の台数には限りがあり、ひとつの管轄で救急要請が重なった場合には、遠方にある別の救急隊が出動することになり、現場への到着が遅れてしまいます。

救急車は、最善を尽くして、現場に迅速に到着しようとしています。本当に救急車が必要であったかと疑問に思う事例もあります。

● 以下の場合、本当に救急車が必要かを、慎重に考えてください

例えば「風邪をひいたとき」「歯が痛むとき」「突き指をしたとき」「病院まで行く交通手段がなかったとき」など

反対に、どのような時に救急車を呼ぶかという目安も紹介します。

● 救急車を呼ぶ目安

火災、交通事故、事前災害時には「火災による大火傷」「交通事故」「墜落・転落事故」「地震などによる倒壊」「洪水災害」など。その他「意識低下」「呼吸困難」「頭、胸、腹の激痛」「突然うまく話せなくなる・手足の痺れ」など

元気の知恵袋 Vol.092

高 血圧症は日本人の4人に1人がかかっている生活習慣病です。

高血圧が怖い理由は、放っておくと命にかかわる病気が、知らず知らずのうちに全身で進行していくリスクが高いから。血圧は高いほど血管にかかるダメージは大きく、そのダメージが大きいほど動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病などを引き起こす危険性が高まります。高血圧症は、サイレントキラー（静かなる殺し屋）と呼ばれるように、自覚症状はほとんどありません。めまいや肩こり、耳鳴りや、どうきなどが現れることもあります。高血圧だけの症状ではないため、血圧を測定しないと確認はできません。

血圧を上げないためにも食生活や運動、生活習慣を見直し、血圧をコントロールしましょう。

食事に関しては、塩分の取り過ぎが血圧を上昇させる要因にもなるため、濃い味付けや塩辛いものは控えて野菜をたくさん取りましょう。また、適度な運動は血圧の上昇を抑え、肥満予防にもつながります。さらに、ゆっくりリラックスできる環境をつくり、十分な睡眠を取るようにしましょう。

健康推進課（保健センター）では、月に一度、「元気スマイル健康相談」（健康相談、栄養相談や運動教室）を実施しています。詳しい開催日などは、健康推進課まで問い合わせください。

自覚症状を感づいて 高血圧



▲健康推進課 保健師 長瀬朱美さん

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

インターネットを安全に利用しましょう



交通事故発生状況

種別	9月	累計	昨年比
人身	22	249	+4
物損	81	749	+43
死者	0	4	-1
負傷者	30	310	+29
全国死者	3074		(昨年同月比 +36)

インターネットを利用した「ネットバンキング（銀行）の不正送金被害」「著作権法違反」「遠隔操作によるなりすまし」などの犯罪が問題になっています。

● 被害に会わないために

1. ウイルス対策ソフトを導入する
2. WindowsなどのOSは、常に最新バージョンに更新する
3. 身に覚えのないメールや添付ファイルは開かないようにする

● スマートフォンも狙われています

スマートフォンはアプリをダウンロードすれば色々なことができ便利ですが、そのアプリの中に悪意のあるものも含まれています。以下に注意して利用しましょう。

1. 便利と評判のアプリでも、信頼できるサイトのもの以外はインストールしない。
2. スマートフォンは、携帯電話というより電話ができるパソコン。ウイルス対策は万全にしましょう。

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.092



▲ヘルスマイト 川野 昭子 さん



鶏肉とダイコンの甘辛煮

1人当たりエネルギー 242kcal

● 材料（2人分）

- ・鶏肉（骨付き）・250g
- ・ダイコン・・・250g
- ・ニンニク・・・1/2かけ
- ・油・・・大さじ1/2
- ・水・・・1カップ
- ・薄口醤油・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・味噌・・・小さじ1/2弱

● 作り方

- ①ダイコンを鶏肉と同じくらい大きさに切り、柔らかくなるまで煮る。ニンニクはすりおろしておく。
- ②深めのフライパンに、油とニンニクを入れて香りが出たら、鶏肉を入れて炒める。
- ③ダイコンとAを入れて煮込む。

④煮汁が少なくなってきたら味噌を入れて、煮汁がなくなる寸前で火を止める。

● 味なワンポイント

味噌を入れたら弱火にし、風味を残すとより美味しく仕上がります。ニンニクの香りが食欲を誘いとても美味しく、白ご飯によく合います。