

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

救急車の適正利用に協力を



火災・救急発生状況

種別	3月	累計	昨年比
建物	2	3	-3
林野	2	2	-1
車両	0	0	-1
その他	0	2	-2
救急	163	491	+28

急病や交通事故などで生命に危険が及び、迅速に搬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搬送します。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ます。

通常、救急要請を受けると、現場に近い最寄の救急隊が出動します。一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。

●市民の皆さんへお願い

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。

す。これだけ多くの救急件数の中には、本当に救急車が必要であったのかと疑問に思う事例もあります。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
- 首を寝違えたとき

といった軽い症状の場合には、本当に救急車を呼ぶ必要があるのかどうかを慎重に考えてください。

また、緊急性がなく、自分で病院に行ける場合や、定期的な通院などでは、タクシー代わりに救急車を要請することは控え、自家用車や公共交通機関などを利用しましょう。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

注意!! 振り込め詐欺

まずは
家族、知人、警察などに相談を



交通事故発生状況

種別	3月	累計	昨年比
人身	26	75	-16
物損	101	234	+2
死者	0	0	-2
負傷者	28	86	-16
全国死者	967		(昨年同月比 -99)

振り込め詐欺（還付金等詐欺） 事件が発生しています。電話などで「払い戻しがある」といわれたら、まず家族、知人、警察などに相談しましょう。

◎還付金等詐欺とは？

税務署や市役所、社会保険事務所などの公共機関の職員を名乗り、税金や医療費の還付金名目で電話をしてきて、税金などを還付する手続きのように装ってATMを操作させ、犯人の口座へ現金を振り込ませようとしています。

4月初めに、都城市で「市役所や社会保険事務所の担当を名乗る男」から電話があり、「医療費の払い戻しがある」と言われた人が、金融機関ATM

Mから多額の現金を振り込んでしまい、お金をだまし取られています。

◎被害に遭わないために考えよう

- 「自分は大丈夫、だまされることはない」と思っていないですか？その油断が危険です。
- 公共機関が電話で振込口座などの個人情報を知ることはありません。
- 不審な電話を受けたら、まず警察に相談してください。

◆小林警察署
TEL: 23 - 0110

◆振り込め詐欺相談
TEL: 0985 - 29 - 2525

病

気が見つかるのが怖いと、健(検)診を受診するのをためらってはいませんか？

毎日休まず働いてくれる私たちの体。そんな、体の声を聞くのに健(検)診は絶好の機会です。

がんなどはほとんど自覚症状が無のまま進行します。しかし、医療の進歩により、早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。また、以前健(検)診を受けた人も定期的に継続して受診することで、今の自分の体の状態を知ることができます。

3月に健(検)診の希望調査をしました。その中で、集団健(検)診を申し込んだ人には、5月中に健(検)診の決定通知書を送ります。

さらに、健(検)診の1週間前には、受診票などを送りますので、忘れずに受診してください。また、個別に受診する人は、受診前に医療機関へ予約して受診しましょう。かかりつけ医のない人は、この機会にぜひ医療機関へ足を運んでみませんか？

健(検)診の詳細については、3月に郵送した「簡単ほけん・けんしんガイド」を参照ください。

私もまだまだ新人ですが、保健師として、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思えます。それでは、健(検)診会場でお待ちしています。



元気の知恵袋

Vol.074

迷わずにまず 健(検)診受診を



▲健康推進課 保健師
よしづる ほしな
吉鶴 星菜さん

ヘルスメイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.074



▲食生活改善推進員の平石 和さん

新玉ねぎのからし酢みそ和え

1人分 約63kcal



●材料 (2人分)

- ・新玉ねぎ……………1/2 個
- ・きゅうり……………1/2 本
- ・ちくわ……………1/2 本

●調味料

- ・麦みそ……………大さじ 2/3
- ・さとう……………小さじ 1
- ・みりん……………小さじ 1/2
- ・だし汁……………大さじ 1/2
- ・からし……………小さじ 1/2
- ・酢……………大さじ 1

●作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②きゅうりは短冊切りにして、塩もみする。
- ③ちくわはせん切りにして熱湯にとおす。
- ④だし汁、みりん、みそ、さとうを合わせ火にかけ、練りみそを作る。
- ⑤火を止めてからし、酢を合わせる。

- ⑥合わせた材料に練りみそをかけて出来上がり。
- 味なワンポイント
玉ねぎといえば「涙」。この涙を誘う物質には血液をサラサラにして血栓を予防したり、コレステロール値や中性脂肪値、血糖値を正常にコントロールする働きもあります。サラダに使う場合水にさらさず、15分以上放置しておくサラサラ効果がさらにアップします。