

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

## インフルエンザの予防

冬になりインフルエンザの流行する季節になりました。インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウィルスを吸い込んだり（飛沫感染）、ウィルスが付着したものを触った手で口や目の粘膜を触ることで、ウィルスが侵入して感染（接触感染）します。



### 火災・救急発生状況

種別	11月	累計	昨年
建物	1	10	-15
林野	0	3	-7
車両	1	2	-1
その他	0	5	+3
救急	148	1629	-50

- 咳やくしゃみのエチケット**
  - 咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクを着けましょう。またティッシュなどで覆っても効果があります。
  - 鼻水やたんはティッシュに出し、ふた付きのごみ箱に捨てましょう。
- 手洗いうがいをしよう**
  - 手洗いは、接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
  - 帰宅時、食前、病気の人と接触した後は、必ず手洗い・うがいをしましょう
  - 手洗いは、流水とせっけんを使って、15秒以上かけて、手の平・手の甲・指先と付け根・親指・手首も忘れずに洗い、洗った後は水分を十分にふき取りましょう
  - 流水が使えない時は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使いましょう
- 予防接種を受けよう**
  - ワクチン接種は、子どもが2回、大人は2回の接種。効果は2週間後以降なので10月～12月中に受けるのが大切です。値段は各自治体、年齢によって異なりますが平均3千円前後で受けることができます。ほとんどの医療機関で予約を必要としていますので、実際にワクチン接種を受ける場合は事前に確認することも必要です。

# 元気の知恵袋 Vol.092

## 「つら」と身体の健康によい飲酒のしかた

健康推進課 保健師 永山 小百合さん



**「酒は百薬の長」ということわざは、酒は適度に飲めば、どんな良薬よりも健康に良いという意味です。飲めば飲むほどよいという意味ではありません。それでは酒の適度とはどれくらい量なのでしょう。**  
厚生労働省の示す指標では、節度ある適切な飲酒は1日平均純アルコール量で20g未満の飲酒となっています。「ビール中ビン1本」「焼酎（20度）0.7合」「日本酒1合」「チューハイ（7%）350ml缶1本」などに相当します。また、女性や高齢者、飲酒後に赤くなる人（赤型体質）は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。  
健康を守るための12の飲酒のルールが提案されていますので、

- ご紹介します。
- ①飲酒は1日平均純アルコール量で20g以下
  - ②女性・高齢者は少なめに
  - ③赤型体質の人も少なめに
  - ④たまに飲んでも大酒しない
  - ⑤食事と一緒にゆっくりと
  - ⑥寝酒は極力控えよう
  - ⑦週に2回は休肝日
  - ⑧薬の治療中はノーアルコール
  - ⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール
  - ⑩妊娠・授乳中はノーアルコール
  - ⑪依存症者は生涯断酒
  - ⑫定期的に検診（健診）を
- これをもとに、ご自分や家族の飲酒習慣をもう一度振り返ってみてください。  
参考：厚生労働省 飲酒のガイドライン

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

## 1月10日は110番の日



### 交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年
人身	35	284	-46
物損	78	832	-87
死者	0	2	-2
負傷者	40	319	-89
全国死者	3691	(昨年同月比 -204)	

- 110番のしくみ**
  - 110番は、県内どこからでも宮崎市の警察本部通信指令室につながり、管轄警察署も同時にその内容を聞きながら、パトカーなどを現場に向かわせます。
- 110番の正しいかけかた**
  - 110番は、緊急の事件・事故を通報するための緊急電話です
  - 急を要しない運転免許更新や落とし物などの問い合わせは、小林警察署（Tel 23 - 0110）を利用してください
- 110番は慌てず落ち着いて**
  - 通報は係員の質問に従って、①何があったのか（事件、事故の内容）、②いつ（今か、何分前ごろか）、③どこで（近くの目標物建物など）を落ち着いて話してください。
- 「ファックス」「メール」での110番通報**
  - 耳や言葉の不自由な人のためにファックスやメールでの110番通報システムがあります。
  - FAX110番 = 0985 - 32 - 0110
  - メール110番 = <http://miyazaki110.jp>
  - ※メール110番は、宮崎県警ホームページからアクセスできます

## ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.092



野菜は1日小鉢6皿 (350g) 食べましょう

野菜1皿60g!



## 小松菜のご飯

1人分のエネルギー 333kcal

- 材料 (2人分)**
- 精白米……………1合
  - A
    - 酒……………小さじ1
    - みりん……………小さじ1
    - 塩……………ひとつまみ
  - 小松菜……………120g
  - ロースハム……………2枚
  - ごま油……………小さじ1/2
  - コショウ……………少々

- 作り方**
- ①精白米をとぎ、合数分の水とAを入れて混ぜ合わせ炊飯する。
  - ②小松菜は、1cm幅に切り、ロースハムは、8等分に切る。フライパンにごま油を熱し、小松菜、ハムの順に炒め、コショウを加えて炒める。
  - ③炊き上がった①に②を加え、2～3分蒸らし、全体を混

ぜ合わせる。

**ワンポイント**  
小松菜は、栄養価の高い緑黄色野菜です。骨を丈夫にするカルシウム、血液の材料となる鉄、動脈硬化やガンを予防するβ-カロチン、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。小鉢1皿分の小松菜を使って、おいしく食べれる1品です。