

## 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	11	-3
林野	1	3	-3
車両	0	3	+2
その他	0	6	-1
救急	192	1653	+136

### 交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年
人身	30	243	+7
物損	90	837	-7
死者	0	1	-1
負傷者	38	273	+6
全国死者	2796	(昨年同月比 -145)	

### 12月1日～31日は「飲酒運転根絶強化月間」

## 飲酒運転は絶対に「しない!」「させない!」

重大事故に直結する悪質・危険な飲酒運転が、いまだに後を絶ちません。飲酒運転は運転者本人、車やお酒の提供者、同乗者が厳しく罰せられるだけでなく、被害者やその家族の人生を大きく狂わせる結果につながります。飲酒の機会が増える年末の時期になりますので、一人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない、させない」ことを徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。

#### 飲酒による運転への影響

「動体視力が落ち、視野が狭くなる」、「判断力が低下し、速度超過や乱暴な運転につながる」、「ハンドルやブレーキの操作が遅れる」、「平衡感覚が乱れ蛇行運転となる」など

#### 約束事①

### 「お酒を飲んだら運転しない!」

- ・運転者はお酒を飲んだら運転せず公共交通機関や運転代行を利用する。
- ・運転するならお酒は絶対に飲まずアルコールが含まれていない飲み物にする。

- ・飲酒運転を避けるために、自動車では飲食店に行かない。

#### 約束事②

### 「運転する人にはお酒を飲ませない」

- ・運転するおそれがある人にはお酒を勧めたり、飲ませたりしない。

#### 約束事③

### 「お酒を飲んだ人に運転させない」

- ・飲酒した人には絶対に運転させない。
- ・飲酒運転の車に同乗しない。
- ・飲食店側では飲酒運転防止のため帰りの交通手段を確認するなどの対策をする。

## 元気の知恵袋

### 体温計と体温

小林市立病院  
臨床工学技士  
村田 淳一さん



「医療機器」と聞くと、病院にあるX線CTやMRIなどの検査装置や、人工呼吸器や胃カメラなどの病院内にある機械を思い浮かべるのではないのでしょうか？ また、AEDやマッサージ器などを想像する人もいるかもしれませんが、実は、絆創膏、メガネ、コンタクト、血圧計などの医療器具も医療機器に含まれます。見渡すと私たちの日常生活は、ほぼ医療機器に囲まれています。中でも最も身近な体温計は、これからの寒くなる時期には必需品です。体温計で体温を測って37℃と表示されたとき、「風邪かな?」や「予防接種が受けられない」と思う人が沢山いると思います。こ

れは水銀体温計の37℃を示す数字が赤かったことから生まれた誤った常識です。健康時の体温の平均値は36.89℃±0.34℃なので、体温計の37℃の表示は平均的な平熱の範囲内とも言えます。ヒトの体温は、熱が出る病気にかかっていなくても、運動や時間、女性の性周期などにより変動します。また、朝・昼・夜と、24時間単位の体温リズムがあり、1日のうちで早朝から次第に上がり夕方方が最も高くなります。自分や家族の平熱を知ることは、血圧の正常値を知ることと同じくらい大切です。正しい知識で体温の変調と症状を照らし合わせ、必要があればかかりつけ医に相談しましょ

## みんなで学ぶ 子育て広場

### 中学生の医療費助成の手続きはお済みですか？

これまで乳幼児から小学生までを対象としていた子育て支援子ども医療費助成制度を、平成31年1月診療分から中学生までに拡充します。これに伴って、新たに対象となる人に受給資格証を交付します。資格

証の交付は事前に申請が必要です。未申請の人は早めに子育て支援課に申請ください。詳しくは、子育て支援課に問合せるか市ホームページを確認ください。  
●問 子育て支援課 Tel 23-1278

#### ■医療費助成制度の概要

対象者	助成内容
0歳～小学校就学前	ひと月の診療報酬明細書毎に自己負担額 350円(調剤薬局無料)
小学校就学～中学校修了	ひと月の診療報酬明細書毎に自己負担額 800円(調剤薬局無料)

#### ■申請に必要な書類

- ・受給資格証交付申請書及び同意書兼委任状(※子育て支援課の窓口で記入)
- ・対象となる子どもの健康保険証の写し
- ・申請する保護者の印鑑

#### ■提出先

子育て支援課(本館1階)

#### ■提出期限

12月21日(金曜)

子育て支援課 宮田 陽介

申請は  
お早めに!



■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

## 元気の秘訣



白ヶ澤 次助さん

#### プロフィール

- 好きなテレビ番組/山、世界の風景、西郷どん ●趣味/写真、パズル、農作業 ●好きな時間/妻とお茶をするとき
- 好きな言葉/努力 ●毎日の習慣/70年以上続けている日誌を書くこと

### 無理せずできることを!

15歳から農業一筋でしたが、83歳で体調を崩してしまいました。しかし、リハビリや毎朝晩の血圧と内服の記録を続けるよう頑張りました。また、脳を使うパズルや折り紙、写真などいろいろなことにも取り組みました。その結果、体調が少しずつ回復しました。

体調がいいときには、農作業をしたりグラウンドゴルフに参加しています。妻と一緒に、1歳になるひ孫の成長を楽しみにしながら、元気に生きていこうと思います。

## ヘルスメイトさんの 野菜レシピ



### かぶの さっと炒め

#### 材料【2人分】

- ・かぶ……………小1個
  - ・かぶの葉…1個分
  - ・ごま油……………小さじ1/2
  - ・かつお節…少々
- [A]
- ・みそ……………小さじ1と1/2
  - ・みりん……………小さじ1と1/2
  - ・酒……………小さじ1と1/2

#### ●作り方

- ①かぶは皮ごと5mm幅に、葉は1cm長さに切る。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油を入れ、かぶをさっと焼き葉を入れてさっと炒める。
- ④Aを加えて炒め合わせる。器に盛ってかつお節をかける。

【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