

119番 だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

災害時に助けが必要な人がいます

協働により九州一安心安全なまちへ



火災・救急発生状況

種別	12月	累計	昨年比
建物	1	14	-13
林野	0	6	-7
車両	1	3	±0
その他	0	4	-4
救急	201	1936	+189

災害時に、何らかのハンディキャップがあるために、避難や避難時の生活に手助けが必要とする人を災害時要援護者といいます。

そんな時に一番頼りになるのは、地域で暮らす一人一人の助け合いです。

●安心できる地域を築く5つのステップ

- ①近所の人たちを覚えよう。
- ②近所の人たちと顔見知りになろう。
- ③地域活動に積極的に参加しよう。
- ④防災訓練を役立てよう。
- ⑤日頃から災害時要援護者に気を配ろう。

●安全に避難してもらうポイント

- ・高齢者や傷病者は緊急時にはおぶって避難を。一人での援助が困難な場合は、複数で担架や毛布で避難しましょう。
 - ・車いすを使用する人には、階段では二人以上で援助し、上がる時は前向き、降りるときは後ろ向きで移動しましょう。
 - ・乳幼児を抱える人や妊婦には、声をかけ、荷物を持ってあげるなど負担を和らげましょう。
- 突然起こる災害に迅速で適切な対応をとることは難しいもの。日常の交流を通じて、地域の連帯感を培い、防災力を高めましょう。

110番 だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

犯罪被害を未然に防ぐ



交通事故発生状況

種別	12月	累計	昨年比
人身	41	355	-50
物損	94	976	+16
死者	0	6	+3
負傷者	52	415	-77
全国死者	4411		(昨年同月比 -16%)

●興味本位のサイトへのアクセスは犯罪被害につながります

「出会い系サイト」、「コミュニティサイト」による犯罪被害者の多くは、中高生の女子で、そのほとんどが、サイトへのアクセス手段として、携帯電話やスマートフォンを使っています。

◆犯罪被害対策

1. 自分で守る
 - ・個人情報を書き込まない。
 - ・絶対相手と会わない。
2. 家族で防ぐ
 - ・携帯電話のフィルタリングサービスを設定して、有害サイトへのアクセスを防ぐ。
 - ・携帯電話の使用状況を話し合える家庭環境をつくる。

●鍵かけをして盗難被害を防ごう

小林警察署管内で、平成24年中に発生した、自転車盗難や空き巣などの被害のほとんどが、自転車、家の玄関や窓などを施錠していなかったために被害に遭ったものです。

◆被害に遭わないために

- ・自転車を止めたら、必ず二重ロックをする。
- ・防犯効果の高い「シリンダー錠」を活用する。
- ・就寝前には、玄関や窓などの戸締りをする。
- ・貴重品は、鍵のかかる場所や目に付きにくい場所に保管する。
- ・自動車内にも貴重品は置かず、ドアロックを確実にする。

日 本人が発症するがんで、男女合わせた罹患数が最も多いのは胃がんです。検診によって自覚症状のない段階で発見できれば、手術や内視鏡的治療によって完治できる可能性が高いです。自覚症状が出てくる頃には進行していることが多く、すでに初期症状とは呼べないことが大半です。したがって、兆候が現われてから病院に行くよりも、無兆候のうちに検診で発見できることが理想です。

胃がんの早期発見のためには胃透視、内視鏡検査を受けることが勧められます。また胃がんの発生にかかわる危険因子では、ピロリ菌、塩分のとりすぎなどの食生活、喫煙、加齢が代表的です。これらの危険因子

性が高まると考えられており注意が必要です。

平成20年～24年の5年間小林市立病院で新規に胃がんと診断された患者さんは72人でした。そのうち手術不可能、治療困難なステージIVと診断された患者さんは25人(34.7%)で、全国平均(約20%)と比べて非常に高く、いかに進行した状態で診断された患者さんが多いことが分かります。

小林市は、全国、宮崎市と比べて胃がん検診の受診率が低く、それも一原因と思われます。特に40歳を過ぎると、胃がんの発症率は高くなっていきます。40歳になったら、胃がんの検査を受けることをお勧めします。

元気の知恵袋

Vol.083

胃がん検診を受けましょう



▲市立病院 消化器外科・腫瘍外科 島名 昭彦 さん

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー

Vol.083

キャベツとソーセージのホットサラダ

1人分 約190kcal



▲食生活改善推進員の赤崎京子さん



●材料(2人分)

- ・キャベツ……………1/4個
- ・ソーセージ……………5本
- ・たまねぎ……………1/4個
- ・塩……………少々
- ・粒マスタード…大さじ1
- ・酢……………大さじ1/2
- ・レモン……………1/4個
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・塩コショウ……………少々

●作り方

- ①キャベツはひと口大に切り、塩ゆでする。(ゆで汁は残しておく)
- ②ソーセージは斜めに切り、キャベツのゆで汁で茹でる。
- ③玉ねぎは薄切りにし、軽く塩でもむ。
- ④ドレッシングの材料を合わせて、和えれば出来上がり。

●味なワンポイント

風邪の予防効果があるビタミンCを含むキャベツ。ウイナーなどのタンパク質食品や油と一緒に摂ると働きがアップします。ホットなうちに食べて、体をホットにしてくださいね。

