

119番だより

中央消防署 Tel 23 - 2013

大切な一次救命処置

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	11月	累計	昨年比
建物	1	13	-14
林野	0	6	-7
車両	0	2	-1
その他	0	5	-3
救急	171	1735	+31

心肺蘇生法の重要性として、心臓停止から何も処置されずに3分間が経過すると、死亡率は50%を超えるといわれています。その場に居合わせた人の心肺蘇生法で救命率は大きく左右されます。

●心肺蘇生法の手順

①反応の確認

※意識があるかの確認

②119番通報をしてAEDの手配をする。

③呼吸の確認

※胸と腹部の動きを10秒以内で確認

④胸骨圧迫を行う

※胸の真ん中を成人は少なくとも

5cm、子どもは胸の厚さの約1/3圧迫する。

※速さは少なくとも1分に100回のペースで行う。

⑤気道確保をして人工呼吸

※胸骨圧迫心臓マッサージ30回と人工呼吸2回を交互に行う。

⑥AEDが到着したら電源を入れ電極パッドを装着する。

※参考

突然の心停止直後には、しゃくりをあげるような途切れ途切れの呼吸が見られることがあります。胸と腹部の動きが普段通りでない場合は、心停止と判断し、ただちに胸骨圧迫を行います。

110番だより

小林警察署 Tel 23 - 0110

1月10日は110番の日

110番は正しくかけましょう



交通事故発生状況

種別	11月	累計	昨年比
人身	25	314	-54
物損	91	882	+27
死者	1	6	+3
負傷者	29	363	-83
全国死者	3908		(昨年同月比 -22%)

●110番のしくみ

110番は、宮崎県内どこからでも宮崎市の県警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番の正しいかけ方

◆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番はあわてず、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

2. いつ…今か、何分前ころか

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。

●FAX、メールでの110番通報

耳や言葉の不自由な人のためにFAXや電子メールでの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。

元気の知恵袋 Vol.082

元気の知恵袋

予防接種を受けて、感染症から子どもの命を守りましょう



▲健康推進課 保健師 六反田 洋子 さん

こ数年、予防接種に関する法律の改正などが続き、受けられる予防接種の種類や回数が増えました。

細菌性髄膜炎予防のためのヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンは、任意接種ですが費用助成があり、多くの人が受けています。平成23年度の市の予防接種実績では、0歳代の対象者は約460人でそのうち生後2～7か月未満で接種を開始した人は、両ワクチンとも約400人。0歳代の対象者の87%が、適切な時期に接種を開始しています。また、同時接種をしている人も多いようです。2種類以上の予防接種を同時にすることで、必要なワクチンを適切な時期に適切な回数接種することができ、ワクチンで予防できる病気から子どもの健康が早期に守られ、保護者の時間的な負担が軽減されます。

ただし、同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に行うことができます。かかりつけ医に相談ください。

単独接種、同時接種に関係なく、予防接種には極めてまれに健康被害があり、リスクがゼロではありません。そのため、予防接種は健康状態のよい時に受けるのが基本です。「いつもと比べると健康状態がよくない」と感じたら、予約をしてもキャンセルして延期し、体調が回復してから接種を受けましょう。

予防接種で病原体に対する免疫をつけ、感染症から子どもの健康と命を守りましょう。また、日頃から、うがい、手洗いをしっかり行い、マスクの着用、規則正しい生活（食生活、運動、休養）等で、この冬を元気で過ごしましょう。

●問：健康推進課 Tel 23 - 0323



▲食生活改善推進員の植村タミエさん

●材料（2人分）

- ・豚ロース薄切り肉…100g
- ・大根（葉つき）…200g
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・豆板醤……………小さじ1/4
- ・サラダ油……………小さじ2

◆A

- ・酒……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・しょうが汁……………小さじ1/2

◆B

- ・酒……………小さじ2
- ・みそ……………小さじ2
- ・さとう……………小さじ1
- ・鶏がらスープ…大さじ1/2



●作り方

- ①豚肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、片栗粉をふりもみこむ。
- ②大根は縦8等分にし、5mm幅のイチョウ切りにしておく。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、豆板醤を入れて炒め、①の豚肉を入れて強火で炒め、取り出しておく。
- ④フライパンをさっとふき、サラダ油小さじ1を入れて②の

ヘルスメイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.082

豚肉と大根のピリ辛みそ炒め

1人分 約212kcal

大根と葉の順に入れてよく炒める。

⑤豚肉を④へ入れてBを回し入れ炒め合わせる。

●味なワンポイント

大根がおいしい季節になりました。大根は、でんぷんやたんぱく質、脂質の消化を助ける酵素を含んでいます。この酵素は生で食べるとより効果があります。葉にはビタミンが豊富です。

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132

●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100