

119番だより



中央消防署 Tel 23 - 2013

119番通報は 落ち着いて



火災・救急発生状況

種別	10月	累計	昨年比
建物	4	26	+12
林野	0	13	+8
車両	0	0	-1
その他	0	9	+6
救急	144	1088	-12

火 災、救急は1分1秒を争います。まず落ち着いて問い合わせに答えるようにしましょう。

◆火災の場合

「火災なのか？救急なのか？」
「住所と付近の大きな目標」
「何が燃えているのか？」
「建物、乗用車、山が燃えている」と具体的に答えましょう。

その他、逃げ遅れた人、けが人はいないか、建物の階数、出火箇所などを聞きますので、分かる範囲で落ち着いて答えましょう。

◆救急の場合

「火災なのか？救急なのか？」
「住所と付近の大きな目標」
など具体的に答えましょう。

その他、事故内容、年齢、性別、持病、どこでケガをしているかなどを聞きますので分かる範囲で答えてください。

119番は火災や救急事故等をいち早く通報するための緊急通報専用番号で、通話できる回線の数に限られています。火災、救出出動中に119番で問い合わせ等があると、指令業務に支障をきたします。

問い合わせの場合は下記の番号へお願いいたします。

●火災・救出の問い合わせ

Tel 23 - 7000

110番だより



小林警察署 Tel 23 - 0110

飲酒運転根絶 運動

12月1日(木曜)
～12月31日(土曜)



交通事故発生状況

種別	10月	累計	昨年比
人身	36	327	+14
物損	109	782	-53
死者	0	3	+1
負傷者	45	400	+37
全国死者	3690	(昨年同月比 -167)	

◆運動の重点と推進事項

◎飲酒運転を許さない環境づくり

- ・地域、職場、家庭等で「飲酒運転根絶」について話し合しましょう。
- ・飲酒運転の悪質・危険性について理解を深めましょう。
- ・酒類を提供する飲食店では、運転者への酒類提供禁止を徹底しましょう。
- ・「ハンドルキーパー（お酒を飲まない人）運動」を推進しましょう。

◎飲酒運転および運転者以外の者に対する取締りの強化

- ・運転者
酒気を帯びて車両等を絶対運転しない。

・運転者以外

- ①飲酒運転をするおそれのある人に対して車両を提供しない。
- ②飲酒運転をするおそれのある人に対して、酒類を提供し、または飲酒を勧めない。
- ③運転者が酒気を帯びていることを知りながら同乗しない。

◎厳しい処分

- ①酒酔い運転…35点
免許取消し（欠格期間3年）
- ②酒気帯び運転
・呼気アルコール濃度0.25ミリグラム/リットル以上…25点
免許取消し（欠格期間2年）
・呼気アルコール濃度0.15ミリグラム/リットル～0.25ミリグラム/リットル未満…13点
免許停止（90日）

現

在、日本国内でおよそ300万人の方々が悩んでいるともいわれる腰痛は、原因や症状により様々なタイプがあり、その対処法、治療法も異なります。当院においても腰痛により整形外科外来を受診される方が多いです。大きく分けて、急激に痛くなった急性の痛みには薬やコルセットによる治療が行われます。そしてじんわり痛くなってきた慢性の痛みには温熱療法など物理療法が行われますが、体操による治療も重要でかつ有効です。

体操の目的としては、背骨や骨盤の周りの筋肉の血流をよくしてあげることとともに、腹筋や背筋を強くし、姿勢を正しく保持できるようにすることもあります。テレビを見ている間、朝夕のちょっとした時間を有効に使ってできますので、朝、夕5～10分ぐらい運動してみましょう。

まず、どのような運動をしたらよいのかですが、基本的には、体に負担をかけず、続けられることが重要です。体が慣れてきたら、徐々に筋力アップを心がけましょう。

具体的には、いすに座って、へそを覗き込む、それからゆっくりと両腕を伸ばして徐々に背骨を伸ばすイメージで体を反らせる。これを反動をつけずに10回程度少しの休憩をいれて4から5回繰り返してください。反動をつけずにということがポイントです。いすに座って行えるので、仕事やちょっとした時間でもできますし、また寝転んで行う運動よりも、膝などに負担をかけませんので、続けられるのではないのでしょうか。

1日に頑張るよりも毎日、根気強く続けることが重要です。あせらず、気負わずためてみましょう。

元気の知恵袋

Vol.069

腰痛予防に 腰痛体操のススメ



▲市立病院 整形外科 医師
救仁郷 修さん

ヘルスマイトさんおすすめ

元気アップメニュー

Vol.069

トマトライス

1人分
約368キロカロリー



▲食生活改善推進員の（左から）津郷初美さん・桜井さやかさん・高妻昌子さん



●材料（2人分）

- ・米……………1カップ
- ・鶏もも肉……………50グラム
- ・玉ねぎ……………50グラム
- ・ホールコーン缶……………30グラム
- ・赤ピーマン……………30グラム
- ・グリーンピース(冷凍) ……20グラム
- ・トマトジュース…200ミリリットル
- ・コンソメ……………1個

●作り方

- ①コンソメを200ミリリットルの湯で溶かし、冷ましておく。
- ②洗った米と①のスープを炊飯器に入れて30分程度おき、トマトジュースを加える。
- ③鶏肉は小さく切り、塩こしょうする。玉ねぎ、赤ピーマンは1センチ角に切る。
- ④①を加えて5～6分煮含める。
- ⑤②の米に鶏肉、コーン、玉ねぎ、赤ピーマンをのせて炊く。炊き上がったらグリーンピー

スをいれてさっくり混ぜて盛りつければ出来上がり。

●味なワンポイント

食生活改善推進協議会では毎年、「おやこの食育教室」を実施しています。今年度はトマトライス、コンソメスープ、ヨーグルトサラダを実習します。

トマトライスはトマトジュースで炊き込むことで、米に味がしみ込み、ふっくらと炊き上がります。