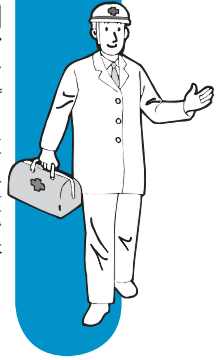


夏の事故防止対策

守ろう!! かけがえのない大切な命を



《問合せ》生活環境課
☎21-9001

梅雨が明け本格的な夏がやってきました。この時期は、休みによる開放感や暑さによる気の緩みから交通事故が発生したり、暑さによる熱中症が心配されます。また、水に接する機会が多くなり、海・川・プールなどでの水による事故が増える時期でもあります。交通事故や熱中症、水難事故を防ぐために、次のことに注意して、楽しい夏を過ごしましょう。

交通事故

事故多発!

今年7月11日現在で、死亡事故が5件発生しています。交通事故は、決してひとごとではありません。もしかしたら明日、自分が事故の当事者になるかもしれません。この機会にもう一度、自分が実践しなければいけないことを考えてみましょう。

ドライバーの皆さんへ

- 脇見運転をしていませんか? 歩行者に注意して運転しましょう。
- スピードを出し過ぎていますか? 制限速度を守りましょう。
- 早めのライト点灯を心掛け、夕暮れ時や雨天時には特に注意して運転しましょう。



歩行者の皆さんへ

- 道路を渡るときは立ち止まって、左右の安全確認をしっかりとしましょう。また、少し遠回りでも横断歩道、信号を利用しましょう。
- 夜間に外出する際は、明るい服装を心掛け、反射材を着用しましょう。

事故を起してしまったら

- ①事故の続発を防ぐために、安全な場所に車を移動させ、エンジンを切りましょう。
- ②負傷者がいる場合は119番に連絡し、救急車が到着するまで、ガーゼやハンカチで止血するなど可能な応急救護処置を行いまししょう。
- ③110番に連絡し、事故の状況を警察に報告しましょう。



熱中症

熱中症は、気温が高いことだけでなく、湿度や体の熱でも起きます。高温多湿の屋外や運動中だけでなく、特に自宅にいる高齢者や車中の乳幼児にも注意が必要です。熱中症は、命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

日常生活での注意事項

- 暑さを避けましょう
すだれや帽子、扇風機、エアコンを利用し、特に高齢者や乳幼児のいる家庭は、室温28度、湿度70パーセントを超えないようにしましょう。
- 服装の工夫
襟元を緩め、外では、白系や薄い色で汗を吸う素材を着用しましょう。
- こまめな水分補給
のどが渇く前に、お茶や水を飲み、特に、大量に汗をかく運



動時などは、塩分も補給しましょう。

- 急に暑くなる日に注意
- 暑さに備えた体づくり
日ごろから体を動かして汗をかく機会を増やすと、暑さに負けにくい体ができます。

熱中症かな?と思ったら

- ①涼しい場所へ避難する
- ②脱衣と冷却
衣服を脱ぎ水や氷で首、脇の下、大腿の付け根などを冷やしましょう。
- ③水分補給
- ④医療機関へ運ぶ
自分で水分補給ができないとき、意識がはっきりしないときなどは救急車を呼ぶなどして医療機関へ運びましょう。

《問合せ》健康増進課
☎24-11127

水難事故

昨年8月、市内の海水浴場で、沖に流された小学生の息子2人を助けようとした父親が死亡するという事故が発生しました。昨年の市内の水難事故は9件で、海水浴などのレジャー中に多く発生しています。



夏休みは、子どもたちが海や川、プールなどで水に接する機会が多くなります。大人も子どもも水難事故に遭わないように、次のことに注意しましょう。

水難事故防止のポイント

- 子どもから目を離さない
事故は、保護者がちよっと目を離した隙に発生しています。また、子どもだけの水遊びは禁止しましょう。
- 通学路や自宅周辺などの安全確認を
川、堰、用水路、ため池など、危険な場所を把握し、日ごろから注意するように教えましょう。
- なぜ危険なのか、理由を教える
危険な場所で遊んだり、水遊びをしている子どもを見かけたなら、自分の子でなくても理由を教えて注意しましょう。
- プールや海では:
「悪ふざけ」は、エスカレーターとして取り返しのつかない事故を招く恐れがあります。厳しく監視し、また、適宜、休憩を取らせましょう。

《問合せ》豊岡消防署
☎24-8038

「こころの笑顔広げよう♪」 気づく・支える・つながる～こころといのち～
**とよおかこころの元気あっぷフェスタ
 2011を開催しました!**



市では、7月3日、豊岡市民プラザで「とよおかこころの元気あっぷフェスタ」を開催しました。

市民一人一人が心の健康問題に気付き互いに支え合うために、講演会をはじめ、テーマをこころ、運動、栄養に分けた展示と体験型イベントを実施し、延べ800人の来場がありました。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127



【講演会から・・・】

- ・ **テーマ**：「からだこころのSOS～野球、映画、落語などに学ぶ気楽な人生の歩き方～」
- ・ **講師**：石藏文信先生(大阪大学大学院准教授。循環器科、心療内科、男性更年期の専門医師。ユーモアあふれる著書も多数執筆)

中高年の男性と夫婦をメインに、講師の豊富な知識と経験を基にしたユーモアたっぷりの話で、会場内が笑いに包まれたあつという間の1時間30分でした。夫婦円満、家庭円満でいることで中高年のうつ、自殺が防げます。そのポイントは①ありがたいの感謝の心を忘れない②毎日愛していると言葉にする③記念日、誕生日には気持ちと一緒に花を贈りましょう、という3点。また、自殺やうつを特別なものと捉えなくてもいいということ、「死にたい」と口にする人は死にたいほどつらい、そのような場面ではしんどいという気持ちを聴いてあげること、また一緒に相談に行こうと声を掛けることが大切であると最後にまとめられました。



**ウェルストーク豊岡 オープン1年
 運動効果大きく!**

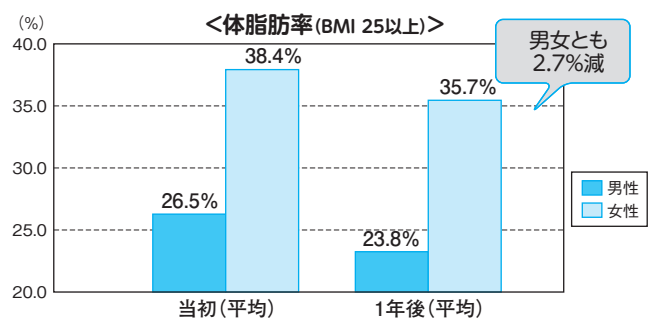
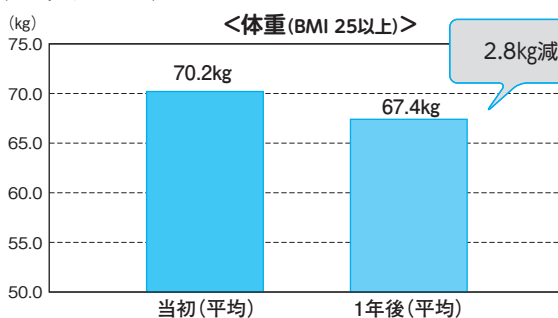
ウェルストーク豊岡では、平成22年度延べ205,734人の利用がありました。

1年後、体重・BMI(注)・体脂肪率は約70%の方が改善しました(148人のデータ)。

特に当初、肥満体形(BMI 25以上)の方の体重と体脂肪率の変化は、下記グラフのとおり大幅に減少しました(対象者40人)。



ウェルストーク豊岡利用者の1年後の変化



運動効果でキレイに! カッコよく! 元気に!

※注 BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数。BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)