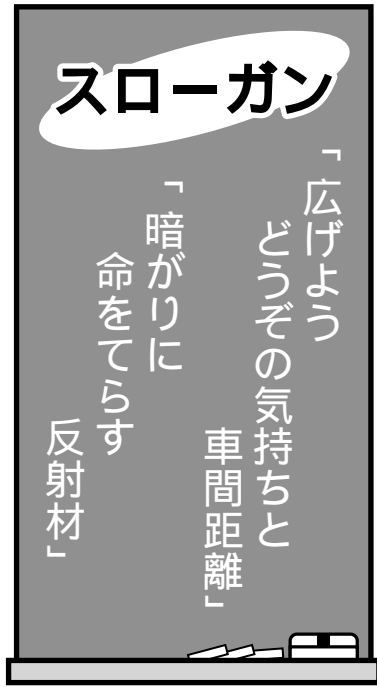


秋の全国交通安全運動を実施

秋の行楽シーズンを迎え、交通量の増加が予想されます。ちよつとした気の緩みから起こる大きな事故が、増えるのもこの時期です。

9月21日(日)～30日(火)は「秋の全国交通安全運動」。ゆとりを持って行動し、交通事故防止のため、一人ひとりが交通ルールとマナーをしつかり守り、交通事故の防止に努めましょう。



交通事故防止のために

運転者は

- 子どもや高齢者の通行には思いやりを持って対応する
- 後部座席を含むシートベルト、チャイルドシートの着用を確認する
- 飲酒運転は絶対にしない
- スピードの出し過ぎや無謀な運転は絶対にしない
- 夕方は早めにライトを点灯する

歩行者・自転車は

- 道路を横断するときは、自動車等に十分注意する
- 夜間外出するときは、明るい服装をし、反射材を活用するなど自動車等から確認しやすい工夫をする

■生活環境課生活安全班
☎(70)0387

学校・公共施設に

AEDを設置

命を救う自動体外式除細動器(AED)

自動体外式除細動器(AED)は、突然死の原因とされ

ている心室細動(心臓がけいれんを起こしてポンプの役割が果たせなくなる)を起こした人に、一時的に電気ショックを与えることで、心臓

の働きを正常に戻すための機器です。

心停止した人への処置が遅れると、1分ごとに蘇生率が7～10%低下するといわれており、現場に居合わせた人が1秒でも早く対応することが重要です。

平成16年からは、一般の人でもAEDの使用ができるようになり、現在、商業店舗や銀行などにも設置が広がっています。

町施設の設置場所

以前から設置されていた役場本庁舎、中央公民館、白里公民館、大網白里アリーナ、分庁舎のほか、8月には町内の全小中学校、幼稚園、保育所、中部コミュニティセンター、老人福祉センター、保健文化センターの20カ所へ新たに設置しました。

道路交通法が改正に

本年6月1日の道路交通法改正に伴い、後部座席のシートベルト着用が義務化されました。

また、75歳以上のドライバーには、もみじマークの表示が義務化されました。

ドライバーの皆さん、交通ルールを守り、規則正しい運転を心掛けましょう。

道路交通法の改正の詳細は、千葉県警察ホームページでご確認ください。

千葉県警察ホームページ
URL http://www.police.pref.chiba.jp/legal/road_traffic/

しっかり締めようシートベルト



もみじマークは車の前後に



AEDの使用方法を確認する大網中教職員



新たに20カ所設置されたAED

心停止の疑いのある人を発見したら

まわりの人と協力しながら次の行動をとってください。

119番通報・AEDの準備

心臓マッサージや人工呼吸

AEDによる除細動

AEDの電源を入れると音声案内が始まります。案内に

従い、心停止した人にセットすると、機械が自動的に心電図を解析し、ショックを与える必要があるかどうかを判断します。ショックが必要と判断された場合は、音声案内の手順に従って、点滅しているボタンを押してください。

■財政課契約管財班
☎(70)0312

地域包括支援センターだより 16

低栄養に気を付けよう!

食欲が落ちていませんか

年をとると食べ物あまり食べられなくなったり、さっぱりしたものが好きになったりと、食べ物の好みに変化が起こります。

また、体を動かす機会が減り、おなかすかなかつたり、歯が弱って食べ物がかみにくくなり、食欲が落ちたりといったことが原因で、低栄養の状態になりやすくなります。

低栄養を防ぐポイント

エネルギーとたんぱく質を十分にとる
70歳を越えたら、生活習慣病の予防よりも老化を遅らせる食生活を心掛けましょう。コレステロールを気にして、野菜や魚介ばかり食べることは逆効果です。主食(ごはん、パン、麺類など)と、主菜(魚・肉・卵・大豆など)を毎食しっかり食べましょう。

水分を十分にとる
年をとるにつれ、トイレの心配をしてあまり水分を取らなくなったり、のどが

どが渴いたことを感じにくくなり、脱水を起こしやすくなったりします。意識してこまめに水分補給をするようにしましょう。

活動的な毎日を送る

適度な運動の習慣を身に付け、規則正しいメリハリのある生活を送ることは、胃腸などの機能を整え、食欲を促すことにつながります。また、友達や家族などを誘い、食事をしてみましょう。楽しい会話が、食欲を助けてくれます。

見逃さないで 低栄養のサイン

次の両方に当てはまる場合は、低栄養のおそれがあります。

6カ月間で、2・3キロ以上の体重減少があった

BMIが18.5未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

なお、65歳以上で検診等の結果、低栄養のおそれがあると判定された方を対象に、11月から教室を行います。

■地域包括支援センター ☎(70)0439

ねんきんナビ

インターネットで確認できます

自分の年金加入記録の確認には、年金個人情報提供サービスが便利です。

社会保険庁ホームページから24時間、いつでもこれまでの年金加入期間について、確認することができます。

▶社会保険庁ホームページ

URL <http://www.sia.go.jp/>

▶確認できる事項

- これまでの公的年金制度の加入の履歴(加入制度、事業所名称、資格取得・喪失年月日、加入月数等)
- 国民年金の保険料の納付状況
- 厚生年金・船員保険の標準報酬月額、標準賞与額など
- ▶諸注意
- 確認には、事前にIDパスワード

ードの交付を受ける必要があります

- ・IDパスワード交付の申し込みには、基礎年金番号(年金手帳・基礎年金番号通知書)が必要となります
- 年金手帳を紛失してしまった場合は、再発行することができます

問い合わせ電話番号が変わりました

県内の各社会保険事務所でお受けしていた国民年金に関する問い合わせ電話番号が変わりました。

▶千葉国民年金電話センター
☎043(203)5600
受付時間 = 8時30分～17時15分
(土)・(日)、祝日、12月29日～1月3日を除く

■住民課国保年金班 ☎(70)0334