

9月9日は救急の日です

「救急の日」は救急業務ならびに救急医療に対する国民の理解と認識を深め、心肺蘇生法などの応急手当に対する意識の高揚を図ることを目的に制定されました。

9月9日～9月15日の1週間は救急医療週間です。

「いざ」という時のためこの機会に、ご家族で応急手当についてお話しください。

普通救命定期講習会開催

国東市消防本部では3ヶ月に1回、普通救命定期講習会を開催しています。

普通救命定期講習では下記の心肺蘇生法のほかに、AEDの使用説明、止血、異物除去などの応急手当等を座学と実技にて学びます。講習終了後には修了証をお渡しします。

心肺蘇生法の手順

- 1** 肩をたたきながら声をかける



わかりますか?

- 2** 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼

誰か来てください!
人が倒れています。



あなたは119番通報してください。
あなたはAEDを持ってきてください。

- 3** 呼吸を確認する

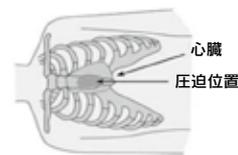


胸と腹部の動きを見て、「普段どおりの呼吸」をしているか、10秒以内で確認します。

- 4** 普段通りの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回



心臓
圧迫位置

胸骨圧迫は胸の真ん中

- 5** 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う

約1秒かけて、胸の上がりが見える程度の量を、2回吹きこみます。



人工呼吸2回

- ※ 口対口の人工呼吸がためられる場合
- 血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫を続けます。

- 6** 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。

少しの知識で命が救えます。もしもの時、いざという時のために受講してみませんか?

次の普通救命定期講習会の開催は下記の通りです。個人又はグループでお申し込みください。

■ 開催日時 10月20日(日) 午前9時～12時

■ 講習内容 心肺蘇生法、AEDの使用方法等

■ 開催会場 国東市消防本部 2階多目的ホール

■ 締切 10月15日(火)

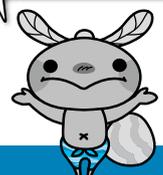
■ 募集人員 5～10名程度

【問合先】国東市消防本部 警防課警防係 ☎0978-72-1177

「元気高齢者健やかサロン等出前講座」に子育てに関するテーマを追加しました

医療保健課では、9月より「元気高齢者健やかサロン等出前講座」に新しいテーマとして「子育ての昔と今について」を追加しました。子育ての昔と今について、異なる部分を中心に保健師がお話しします。孫育てや地域で子育て支援をする際の参考にしてください。老人クラブやサロン団体等、講座をご希望される団体は下記申し込み先までご連絡ください。

- 卒乳について
- 離乳食のすすめ方について
- むし歯予防について
- 抱っこについて などなど…



【申込・問合先】医療保健課 ☎0978-73-2450

あなたの「お口の健康」と「食の健康」をサポートします！

お口の健康について

みなさんの「お口」は健康ですか？
お口は栄養の入り口です。何でもおいしく食べるため、また、全身の健康のためにも歯の健康づくりが大切です。

国東市では今年度、住民健診会場にて「お口の健康チェック」のコーナーを設けています。30代～50代ですでに8割の人が歯周病であると言われています。この機会に自分のお口の中を見直してみませんか？

※簡易的な唾液の検査も行っています。



8月3日 国見みんなかんでの様子



是非
ご利用下さい！

食の健康について

国東市国民健康保険加入者で、令和元年度の健診を受けて下さった方を対象に「適量ランチ会」を国見、国東、武蔵、安岐の4会場で実施しています。「適量ランチ会」では、管理栄養士が参加者一人ひとりに適した栄養量を計算し、一食分を実際に食べていただきます。

是非「適量ランチ会」に参加し「自分のちょうど良い」を体験してみてください。参加者の皆さんからは「普段の味付けが濃いことが分かった」「家でも作ってみたい」などの声をいただきました♪



7月5日 国見保健センターでの様子



要予約！
先着25名程度！

今後の予定

安岐：9月23日(月) 安岐体育館
国東：10月12日(土) アストくにさき
※武蔵は8月24日に実施済み

今後の予定

国東：10月24日(木) 国東保健センター
安岐：12月19日(木) 安岐保健センター
※武蔵は9月5日に実施済み

さいしょに野菜! きちんと野菜! 野菜もりもり350 豚肉と夏野菜の南蛮風



オクラの粘りで具材と南蛮酢の味が絡み、少ない調味料でしっかりと味が感じられます。

エネルギー 263kcal 食塩 0.9g
野菜量 120g/1人分



管理栄養士からのおすすめポイント

みょうがの『ミョウガジアル』という成分には、抗菌・解毒作用があり、風邪の予防に効果的です。

また、みょうがの香りには『αピネン』という、熱をとる成分も含まれているので、ほてったからだを冷ましてくれる暑い季節にピッタリの野菜です。

健康応援レシピ!

～いつもの料理にプラスワン!!～



●材料 (2人分)

豚肉……………160g	玉ねぎ……………中1/2個	A	砂糖……………大さじ1
塩コショウ……………少々	なす……………中1/3本		酢……………大さじ3
片栗粉……………適量	にんじん……………中1/5		めんつゆ……………大さじ1
ごま油……………大さじ1	みょうが……………2個		水……………80ml
	オクラ……………4本		

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、人参とみょうがは細い千切り、オクラは斜めに切る。なすは半月切りにして水にさらしておく。
- ②ボウルにAの材料を入れ混ぜ合わせて南蛮酢を作り、①のなす以外を入れ漬けこんでおく。
- ③豚肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウを振って片栗粉をまぶす。
- ④熱したフライパンにごま油をしき、③と水気を絞ったなすを入れ、焼き色がつくまで焼く。
- ⑤②に④を入れ、絡めて完成。

【問合先】 市民健康課 国保年金係 ☎0978-72-5166