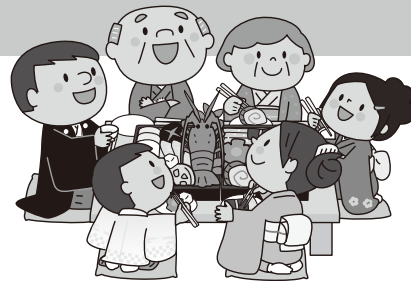


1月23日は

保健師日より



いちむ にしょうさんた 「一無、二少、三多」の日です

「一無、二少、三多」とは、6つの健康習慣(一無:禁煙 二少:少食 少酒 三多:多動 多休 多接)からなり、日常心がけたい生活習慣をシンプルに表現した健康標語です。多接とは、人や物に触れることであり、心身に良い影響を与えられています。よく笑うことは血糖値の上昇を抑えたり、ストレスを緩和したりといった効果があります。また、人と接する機会が多い人は、引きこもりや、1人で生活する状態が続く人よりも、認知症になるリスクを軽減できるとも言われています。今回、冬にまつわる健康クイズを用意しましたので、年末年始、人の集まる機会にぜひご活用ください。

冬にまつわる健康クイズ

第1問 冷え性は、男性と女性、どちらに多く見られるのでしょうか？

- 1.男性 2.女性 3.性別による差はない

【答え】2.女性

女性は、「男性と比べると熱を生産する筋肉量が少ない」「更年期は特にホルモンバランスが変化しやすい」という理由から、冷えは女性に多い傾向にあります。



第2問 1月22日は「カレーの日」です。では、カレーが持つ健康効果として正しいものはどれでしょうか？

- 1.疲労回復効果 2.視力回復効果 3.腰痛改善効果

【答え】1.疲労回復効果

カレーには様々なスパイスが使われています。それらのスパイスには、発汗作用・健胃効果があります。発汗作用によって新陳作用が高まり、食欲増進や疲労回復といった効果が得られ、胃腸の働きも高まります。ちなみに、1982(昭和57)年1月22日に全国学校栄養士協議会が、全国の学校給食の統一メニューとして「カレー」を提供したことが「カレーの日」の由来です。



第3問 お節料理の定番に「昆布巻き」があります。昆布には「フコキサンチン」という栄養素が含まれていますが、その健康効果はなんのでしょうか？

- 1.メタボ予防効果 2.白内障予防効果 3.聴力低下予防効果

【答え】1.メタボ予防効果

「フコキサンチン」は、昆布・ワカメといった海藻類に含まれている成分です。メタボリックシンドロームや糖尿病を予防する効果があります。



第4問 お正月は、餅を多く食べる時期でもあります。もしも、家族が餅を喉に詰まらせた場合、対処法として適切なものはなんのでしょうか？

- 1.掃除機のノズルで吸う 2.口に手を突っ込んで無理やり取る 3.背中を叩いて吐き出させる

【答え】3.背中を叩いて吐き出させる

喉に物を詰まらせた人の口の中に無理に手を突っ込むと、処置をしようとした人の手を噛まれてしまう危険があります。掃除機は衛生面の課題もある他、上手く使わないと舌を吸ってしまい、かえって危険です。そのため、対処法としては、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く何度も叩く「背部叩打法」を行いましょう。他にも、「腹部突き上げ法」という処置もありますが、妊婦や子どもに対しては使用できない処置であるため、注意が必要です。もしも、意識がない場合は119番に通報しまししょう。「餅はよく噛んで食べる」「高齢者や子どもは餅を小さく切って食べる」など、喉に詰まることを防ぐ対策をしまししょう。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線224)

令和5年度上毛町生涯学習講座シリーズ

「パソコン初級講座(Excel)」 Excelの基礎を学び、簡単な計算や集計表の作成をしてみましょう

日時	2月19日(月)、26日(月) 19:00~21:00	場所	西吉富小学校パソコン教室
対象者	Excelを学びたい町内在住の方 ※パソコンやマウスの操作、文字の入力ができる方。Excelを使ったことがない方でも歓迎します。 ※原則として2回とも受講できる方	定員	20名程度
		講師	藤枝 純二氏(上毛中学校情報教育講師)
		受講料	200円(保険代)※講座1回目に徴収します。
		申込期間	2月9日(金)まで

内容 簡単な計算の仕方や集計表の作り方などExcelの基本操作を学びます。

- 2月19日(月):簡単な計算の基礎
- 2月26日(月):簡単な集計表の作成

申込方法 申込用紙を教育委員会窓口を持参してください。
※申込用紙は、教育委員会・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口に設置しています。
※郵送及び電話での申し込みは不可。

- 主催 上毛町中央公民館
- 共催 上毛町教育委員会

※当日の様子を町広報誌などへ掲載することをあらかじめご了承ください。
※新型コロナウイルス感染状況などにより変更や中止となる場合があります。

●問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線240)



1月10日は「110番の日」

【標語】「緊急時 あわてず あせらず 110番」

110番は、事件事故の緊急通報専用電話です。

いたずら電話や相談などの不要不急の110番は1分1秒を争う緊急な事件事故への対応を遅らせる原因となります

「110番は緊急電話 相談ごとは#9110」

■福岡県内からの110番は、すべて警察本部の通信指令室につながります。

110番に電話すると、警察官が必要なことを質問しますので落ち着いて、はっきりと教えてください。

■場所をきちんと伝えましょう。

- ・地番を確認して知らせましょう。
- ・地番が分からないときは、交差点名・バス停名・近くの店舗など目標になるものを知らせましょう。
- ・目標がない場合には、電柱番号や信号機番号を知らせましょう。

■直ちに現場に駆けつけます。

110番を受け付けながら、別の警察官が警察署やパトカー・白バイなどに無線で指令を行っています。安心して警察官の質問に教えてください。

■運転中の携帯電話での通報は、大変危険です。

安全な場所に停車してから通報しましょう。

●問い合わせ先 豊前警察署地域課 TEL 82-0110

事件 事故

