

# 夏のレジャーの安全点検

夏は、アウトドアでのレジャーを楽しむ人が多くなる季節です。その一方で、レジャー中に発生する事故も、この時期に多くなっています。自然のなかでは、ちょっとした不注意が事故につながるものが少なくありません。事故に遭わない楽しいレジャーにするために、安全対策をきちんとしておきましょう。

## 「海」での事故「水泳中」の事故が多い

平成十六年夏期（六月～八月）に発生した水難事故の件数は七百八十七件、水難者数は九百三十五人で、そのうち死者・行方不明者数は四百三十六人となっています。

水難事故の発生場所が一番多いのは、やはり「海」で、全体の半数以上を占めています。また、行為別では「水泳中」の事故がトップ、次いで「魚とり・釣り」、「水遊び」での事故が多くなっています。海や川など水辺のレジャーでは、遊泳禁止区域で遊んだり、波が高いときに海に出たりするなど、その人自身の不注意や無謀な行動が、水難事故につながります。楽しく遊ぶために、次のようなことをきちんと守りましょう。

## ！水難事故を防ぐために

遊泳禁止区域では泳がない 遊泳禁止区域になっている場所は、急に深くなったり、潮の流れが速い「離岸流」があったりするなど、危険な区域です。

悪天候のときは泳がない・海に出ない



高波にさらわれるなどの危険があります。

泳ぐ前に準備運動を 準備運動をきちんとしないと、足がつかないなどおぼれやすくなります。

お酒を飲んだら泳がない お酒を飲んで海に入ると、心臓まひを起こしたり、おぼれたりする事故につながりやすくなります。

子どもだけで遊ばせない 子どもを水難事故から守るのは、大人の責任です。子どもが水辺で遊ぶときには、必ず大人が監視して、危険がないよう注意してください。

## 生活習慣を見直して健康づくりに取り組みましょう！

食生活改善推進員による伝達講習会を開催します。日程等内容は次のとおりです。

- 【日 時】 8月27日（土）  
午前9時30分から午後1時30分まで
- 【場 所】 岸本公民館
- 【内容および講師】
- \* 太極拳 講師 石田 小百合氏
  - \* 健康づくりのための食生活講話および調理実習 講師 食生活改善推進員
- 【持ってくるもの】  
タオル、エプロン、三角巾、米0.5合、筆記用具
- 【その他】 動きやすい服装で御参加ください。
- 【申し込み】 8月16日（火）までに健康対策課にお申し込みください。

問い合わせ先 健康対策課 TEL 68 - 5536

## 高脂血症予防教室を開催します

高脂血症とは、血液中の脂肪分が多くなった状態で、長く続くと動脈硬化の原因になります。

そこで、健康対策課では高脂血症予防講演会を開催します。2日間コースで開催しますので、あなたも教室に参加して高脂血症を予防しませんか。

- 【日 時】 8月30日（火）午前9時～午後2時半  
9月28日（水）午前9時～午後2時半
- 【場 所】 溝口公民館
- 【対 象】 ・ 検診等でコレステロールが高めといわれた方  
・ 高脂血症の予防に関心のある方
- 【募集人員】 30名程度
- 【申し込み】 8月18日（木）までに健康対策課または溝口分庁舎総合窓口課までお申し込みください

問い合わせ先 健康対策課 TEL 68 - 5536