

生活習慣病予防週間

毎年、二月一日から七日までの一週間は、『生活習慣病予防週間』です。

生活習慣病は、豊かな食環境と運動不足などの偏りを背景に増え続けています。

今年のスローガンは、『めざそう健康長寿、見直そう生活習慣』です。生活習慣病の予防には、普段から正しい生活習慣を送ることが大切です。特に食生活や運動・休養・喫煙・飲酒などが大きく関わっています。

次のことに気をつけ、生活習慣病を予防しましょう。

食生活

バランスの良い食事は、体の源となります。食事の内容に気をつけ、三食規則正しく食べましょう。

運動

運動習慣があることが大切ですが、近所へは歩いて行くなど、普段の生活に運動を取り入れましょう。

休養

体の健康だけでなく、心の健康も大切です。ストレスをためないようにして、十分な睡眠をとりましょう。

喫煙

健康に悪いと分かっているにもかかわらず、なかなかやめられない『たばこ』ですが、健康を損なうおそれがありますので、喫煙量を減らすように心がけましょう。

飲酒

一回に飲む量を決める。休肝日を設けるなど、節度ある飲酒に心がけましょう。

健診

健康審査を定期的に受診し、自分の健康状態を把握するとともに、生活習慣を見直す機会として活用しましょう。

高齢者の交通事故防止

近年、交通事故による死者の数は減少傾向にあります。しかし、その中に占める六十五歳以上の高齢者の割合は増加しています。高齢者の交通事故の多くは、高齢者自身の意識と実際の運動能力や認識能力との違い、また、現在の交通事情への理解が不足していることなどにより起こっています。生活に必要不可欠な道路をたれもが安全に移動できるようにするために、地域に暮らすすべての人が、こうした高齢者の行動を理解することが大切です。

自宅から五百メートル以内で六割強が発生

平成十五年の調査によると、高齢者の交通事故死傷者のうち六割強は、自宅から五百メートル以内の場所で事故に遭っています。

高齢者は徒歩が主な移動手段です。加えて、自宅の周辺は長年暮らしている地域であることが多く、たとえ交通事情が変わっていてもそのことに気がつかず、警戒心も薄くなりがちです。

また、高齢者の中には自動車などの運転免許を持っておらず、交通標識やルールにあまり詳しくないという人も多くいます。

こうしたことから、交通量が増加しても、慣れている地元の道だと思っただけで横断歩道のないところを渡ったり、自分の家の前だからと周囲を確認せず道路を横断したりすることがあります。実際に、高齢者がかわる交通事故死亡事故の六割強は、自宅から五百メートル以内で発生しています。

高齢者の事故が起る原因の一つに、こうした実際の交通事情と自分の意識に差があることがあげられます。

事故の一因は高齢者の意識と行動の差

視力や聴力、運動能力などは年齢とともに衰えるものです。しかし、高齢者の中には、それらが若いときと変わらなないと考えている人も少なくありません。特に、これまで交通事故などに遭ったことのない人の場合、自分は大丈夫、事故に遭うことはない」と考えており、高齢者は道路での行動に自信を持っています。

しかし、こうした高齢者の意識と実際の運動能力などの差から、重大な交通事故が起っているのです。

例えば、道を横断するとき、高齢者側からは車が迫っていることがちゃんと分かっているにもかかわらず、自身の歩く速度が思ったよりも遅くなっていることを理解しておらず、道路を渡りきることができないというケースも多く見られます。体の動きをコントロールする能力も低下しているため、素早く車をよけられなかったり、予想外に急に迫ってくる車に対して驚き、パニックで道路に

『はたちの献血』キャンペーン実施中!!

～平成17年1月1日から2月28日まで～

キャンペーンの目的は?

少子高齢化社会を迎えつつあり、輸血を必要とする高齢者等が増加する一方で、献血をする若年層が減少している状況から、今後輸血用血液が不足するといった深刻な事態になりかねません。

そこで、将来にわたって輸血用血液を安定して確保するため、新たに成人式を迎える『はたち』の若者を中心として、若年層に献血についての理解と、積極的に参加をもらうことを目的に実施しています。

冬は特に血液が不足する季節です!

冬場から春先にかけては、風邪などで体調を崩す方が多くなるために、献血者が減少する季節です。

輸血用血液の安定確保のためにも、1月から2月の献血に一人でも多くの方のご協力をお願いします。

『献血はこころの成人式』



お問い合わせ先

健康対策課 68-5536
鳥取県赤十字血液センター
西部出張所 34-8158

「見える歩行者」とは?

夕方や夜の時間帯には、ドライバーや自転車などから見たときの歩行者は、昼間とは比べ物にならないほど見えにくくなります。いつもどおり、慣れた道を歩いていたとき、車や自転車とものすこいスピードですれ違ったことはありませんか。このとき、ドライバーからは歩行者が見えていない可能性があります。夜間の交通事故を防ぐためには、ドライバーから見えやすい服装を認識することが大切です。

特に白は光を反射しやすく、いつもの服装の上に、一枚白い服をはおることでドライバーからは格段に見えやすくなります。

また、光を反射する反射材を靴や帽子につけたり、鞆などに反射材を使ったキーホルダーなどを取り付けたりすることも効果的。特に、高齢の方の多くは、黒や茶、灰色といった地味な色の服を着ることが多いため、注意が必要です。

歩行者とドライバーの双方が安全に過ごすためには、こうした服装に心がけるようにしましょう。



横断事故で多いのは右からの横断

高齢者と自動車の交通事故、特に夜間に多いのが、車から見て右からの高齢者の道路横断による事故です。高齢者は、車が来ることは分かっているにもかかわらず「まだ遠い、自分なら渡りきれる」と判断し、道路を横断し始めます。また、夜間の対向車線には車のライトが届きにくく、ドライバーからは、歩行者を発見するのが遅れがちになります。こうした要因が重なって、事故が発生しやすくなるのです。

