

県内の交通事故発生状況

区分	59年	58年	増減数	増減率
発生件数	8,435件	8,437件	-2件	-0.02%
死者数	193人	208人	-15人	-7.2%
傷者数(概数)	10,204人	10,224人	-20人	-0.2%

市内の交通事故発生状況

区分	59年	58年	増減数	増減率
発生件数	151件	191件	-40件	-20.9%
死者数	4人	2人	+2人	+100%
傷者数	176人	217人	-41人	-18.9%

59年中の交通事故の

状況がまとまりました
昭和59年の新津警察署管内と県内の交通事故の状況がまとまりました。概要は上の表のとおりです。

交通事故は、全国的に減少傾向にあり、新津市内でも交通事故の発生件数と傷者数は、ともに減少しています。しかし、残念なことに、死者が前年の2倍にあたる4名となってしまいました。

死亡事故の発生した場所は、いずれも交差点やカーブ地点で、二輪車や原付車、自転車の事故となっています。そこで、新津警察署でも、安全対策や二輪車指導のほか、交通指導取り締まりを強化していくそうです。

原因の第1位は安全運転義務違反

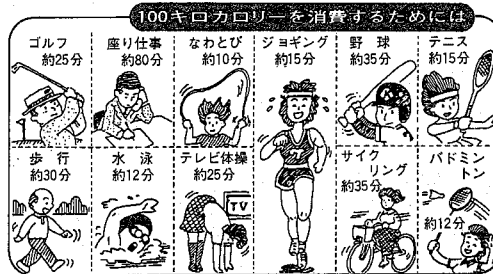
事故原因別発生状況を見ると、原因の第一位は安全運転義務違反の78件、45.1%と高い数値になっています。次いで多いのが、一時停止違反の23件(12.1%)と交差点関連違反の13件(7.5%)です。このほか、優先通行違反や追い越し違反、最高速度違反などが多発しています。

事故原因を特定してみると、交差点事故が79件と一番多く、次いで二輪車事故56件、原付事故44件と続いています。

ドライバーも歩行者も、お互いに注意し合い、交通事故防止に努めましょう。また、今年は豪雪のため、スリップ事故も多発しています。スピードを控え、安全運転を心がけましょう。

体を動かさない人ほど、積極的な運動を

生活活動の程度	活動のパターン(時間)			職種 の 例	運動で消費したいエネルギー量(kcal)	
	座っている	立っている	歩いている		男	女
I. 軽い	13	3	0.5	管理・事務的な仕事、幼児のいない専業主婦など	200	100
II. 中ぐ	10	5	1	製造業、加工業、販売業、サービス業、乳幼児のいる主婦	100	100
III. やや	6	6	4	農耕作業、漁業作業、建設作業など	ふだんあまり使わ	ない筋
IV. 重い	5	7	4	伐採作業、プロのスポーツ選手など	運動を心	がける



運動でエネルギーを蓄えない努力を一人ひとりの運動量や食事の内容によって違いはありますが、一日のうちに運動などで消費を心がけたいエネルギーの目安があります(改定・日本人の栄養所要量)。特に、エネルギーを蓄えない努力が必要で、

百・千カロリーのエネルギーは、ドーナツなら半分、炭酸飲料では一本分に相当します。

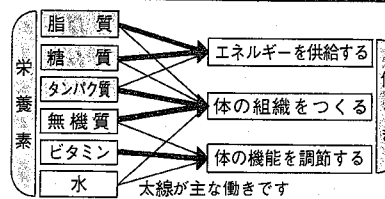
また、同じ百・千カロリーのエネルギーを使うには、なわとびで約十分、ジョギングならおよそ十五分の運動量が必要です。

その分は運動量を増やす、これが健康な毎日を送る秘けつです。

健康づくりは運動とカロリーの自己管理から

＝ 肥満は病気のはじまり ＝

エネルギー源には体をつくる働きもある



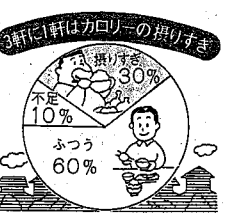
人間の活動の燃料は米や肉
自動車は、ガソリンを燃やして得たエネルギーで車輪を回して進みます。同じように、人間の活動にもエネルギーが必要です。米には含まれる糖質や肉のタンパク質などを、自動車がガソリンを燃料にするように、体の

出てきたおなかを気にしたり、もっとスマートになりたいと願っている方は多いと思います。しかし、太りすぎの怖さは、体の線が崩れることだけではありせん。太りすぎは、心臓病や糖尿病などを引き起こすきっかけになることが多いのです。

なぜ太るのか。その原因は、カロリー(エネルギー)の単位、の摂りすぎと運動不足です。

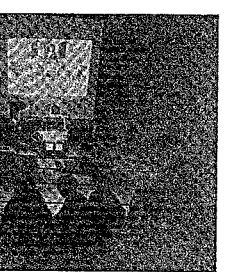


中で分解してエネルギーを得ているのです。
使わないエネルギーは体に蓄積
人間のエネルギーのもと(エネルギー源)となっているのは、脂質、糖質、タンパク質の三つの栄養素です。ところが、これらの栄養素は同時に「体の組織をつくる」という働きもあります。そのため、体に摂り入れた脂質や糖質がエネルギーとして使われないうちに、体に蓄えられてしまうことになり、これが肥満につながってしまいます。



エネルギーの単位を表す「カロリー」
「甘いお菓子はカロリーが高い」「カロリーを摂りすぎると太る」などと言うことがありますが、「カロリー」とは、わたしたちが活動するのに必要なエネルギーの「単位」を表したものです。

例えば、ドーナツ半個分には、約百・千カロリーのエネルギーがあり、これを使



影絵の楽しさを満喫

中央公民館主催の影絵制作講習会の受講生で作っているボランティアグループの皆さんが、きのう1月24日に市民会館で開かれた「母と子のふれあい学習」で、自作の影絵「おむすびころりん」と「笠じょう」を上映してくれました。光と影が作り出す幻想的な世界に、参加された皆さんは、魅了され放しでした。

いけるには、なわとびで十分くらいの運動が必要です。カロリーを摂りすぎても、平均すると一人当たり一〇％分のカロリーを摂りすぎている。世帯ごとにもと、三軒に一軒はカロリーを一〇％以上摂りすぎているという結果がでています。

カロリーを摂りすぎは、肥満や体力の低下を招き、心臓病や糖尿病などの「成人病」を引き起こす「きつかけ」になります。

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

銘菓 雪かこい
和洋御菓子司
駿河屋
TEL (2) 本町二〇五四三

銘菓 栗太郎
和洋御菓子司
田家屋
TEL (2) 本町四〇四三〇

果物の女王、円熟の味
静岡温室 マスクメロ
高貴な甘さと風味は、ほどよく熟してからご賞味下さい。
※日付入化粧箱サービス
フレッシュでおいしい果物の店
やまいし
新津市本町3 TEL3-0397

グローバルホームからのお知らせ。
省エネキャンペーン実施中
今年の冬は暖房費をグリーンと節約!
住まいの床下、屋根・断熱工事等冬場の暖房費を20%も節約!
夏場ももちろん、冷房効率はグリーンとアップ!
株式会社 グローバルホーム ☎4-8047 (浅谷本町 やませプラザ前)
2×4住宅設計施工・インテリアコーディネート・増改築工事・リフォーム

	6帖間	8帖間	10帖間
床下	7200円	9600円	12000円
天井	5700円	7600円	9500円

(ガラスウール50mm/4使用)