

# 健康専科

## こんにちはは保健婦です

116

# かぜに負けない生活習慣を!!

かぜは私たちの生活の中で最も一般的な病気といえます。それだけに「たかがかぜ」と軽視されがちですが、場合によっては「気管支炎」や「肺炎」を引き起こすきっかけにもなりますので、油断は禁物です。

### かぜ予防四つのポイント

①かぜウイルスを吸い込まない

かぜが流行している時は、満員電車やバス、デパート、映画館、イベント会場などの人が多く集まる場所は避けましょう。  
②かぜウイルスを洗い流そう  
手洗い、うがいの習慣をつけましょう。  
③かぜウイルスに負けない体づくり  
規則正しい生活を心掛ける  
夜ふかしはやめて、しっかり睡眠をとり、たっぷり休養しましょう。

眠をとり、たっぷり休養しましょう。  
○バランスのとれた食事を心掛ける  
朝食はきちんととり、昼食はいつも同じものにならないように工夫し、夕食は家族みんなで楽しくとりましょう。  
○適度な運動を  
通勤の途中、会社や駅の階段など、適当な場所を見つけ、ウォーキングなどの手軽にできる運動をしましょう。

外出したらウイルスを吸い込んでいる可能性は大。うがいをして洗い流しましょう。



④体を冷やさない  
湯ぎめをしないよう、お風呂上がりは水気をよく拭き取り(髪の毛もしっかりと乾かす)、すぐに衣類を身につけましょう。  
また、運動の後や雨にぬれた時なども、早めに衣服を着替えるようにしましょう。

もし、かぜをひいてしまったら  
①十分に睡眠をとり、安静にする。  
②水分を十分に取る。  
③バランスのとれた栄養補給に心掛け、消化の良い食事にする。  
④体を温め、部屋の保温に心がける。  
⑤気道への刺激を避ける意味で、タバコなどは控える。  
⑥平熱なら入浴は大丈夫ですが、湯ぎめしない程度に。  
⑦かかりつけのお医者さんに相談する。  
かぜは万病のもと。「たかがかぜ」されどかぜです。自分自身で生活面に注意し、かぜに負けない体をつくり、有意義な冬にしましょう。

### 手軽でヘルシー 今日の料理 コーナー

ヘルシー21食育普及  
講習会が食生活改善推進員により開催されました。その時の一品を紹介します。

## 鯖ときのおろし煮



### ①材料(4人分)

さば切身4切れ、大根おろし 300g、しめじ・えのき1パック、しいたけ4枚、青ねぎ(小口切り)適量、片栗粉、揚げ油

### ②下味調味汁

しょうゆ大さじ2、しょうが汁小さじ2

### ③煮汁

水カップ2、みりん大さじ4、しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ2

### ④作り方

- ①さばは下味調味汁に10分つけておく。
- ②さばの汁気を切って片栗粉をまぶし 180℃の油で揚げる。
- ③きのこはそれぞれ石づきを取り、しめじはほぐし、しいたけは細切りに、えのきは半分に切り分けておく。
- ④鍋に煮汁を入れて火にかけ煮立ったら、きのここと揚げたさばを入れ3・4分煮てから、大根おろしを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。お好みによりねぎをそえる。

### 【ワンポイントアドバイス】

旬の食材は他の季節に比べ栄養価が高くなります。特に鯖は善玉コレステロール値を上げ脳梗塞等の疾病予防にも良いです。鯖が苦手という人も、しょうがで臭みがとれ、大根おろしでさっぱり食べることができます。

### 今月の クッキングコーディネーター

岩室村食生活改善推進委員



平木みち子さん (和11) 藤田なつ子さん (渦上) 阿部弘子さん (高畑)

## 年末年始の業務のお知らせ

巻町外三ヶ町村衛生組合からは、巻町外三ヶ町村衛生組合では、下表のとおり年末年始の業務を休ませていただきます。  
それに伴い、ゴミの収集業務も一月一日から三日までの間は収集いたしませんので、皆さんのご協力をお願いいたします。  
なお、し尿のくみ取りは、年末になると大変混み合います。年内にくみ取りを希望される方は、今月20日までに申し込まないでください。

### 巻町外三ヶ町村衛生組合年末年始業務日程表

月日	12/25(祝)	26(祝)	27(祝)	28(祝)	29(祝)	30(祝)	31(祝)	1/1(祝)	2(祝)	3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(祝)
施設別													
釜湯清掃工場(焼却場)	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり
福井一般廃棄物最終処分場(埋立地)	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり
衛生センター(し尿処理場)	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり
妙有院(火葬場)	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり	通常どおり

## 年末の交通事故防止運動

12月11日(木)～12月31日(水)

### 『飲酒運転絶対しないが合い言葉』

平成9年もあとわずか。忘年会シーズンたけなわですが、飲酒による交通事故も起きやすい時期です。例年通り12月11日(木)より31日(水)まで「年末の交通事故防止運動」が実施されます。  
新潟県内では平成8年中、飲酒運転による交通事故が414件発生し、29人が亡くなっています。スローガンを胸に、飲酒運転は絶対止めましょう。

## 農業用軽油引取税 免税証の交付申請

巻財務事務所では、トラクター、コンバインなどの農業用機械に使用する軽油の免税証の交付申請を受け付けますので、忘れずに手続きを行ってください。

■販売店を通して共同申請の場合  
平成十年一月十二日(月)まで  
個人で申請する場合  
平成十年三月二日(月)から  
平成十年三月十三日(金)まで  
※詳しくは、巻財務事務所課税課 ☎72-0255へ

岩室村立図書館から ☎82-4433 AM10:00～PM8:00

## 新着図書のご案内

「朱色の研究」  
ありすがわありす 有栖川有栖 著(角川書店)  
それは幻暈の夕焼けから始まった。臨床犯罪学者・火村英生が、二年前の未解決事件調査を開始したとたん、新たな殺人者が…。  
—本格推理小説—



「カエルや魚が降ってくる!」  
J・デニス 著(新潮社)  
夕焼けはなぜ赤い、虹の橋にはどうして通りつけない? 大空には、不思議がいっぱい。空を彩る様々な現象と、動物たちの驚異の生態をやさしく解説。



## 12月・休館日のお知らせ

1日(月) 15日(月) 22日(月) 23日(祝)  
26日(資料整理日)、28日～31日(年末)  
※27日は開館します。  
※新年は6日より開館します。

## 国民年金からお知らせ

●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎82-5713

## 加入中の事故や病気で障害者になったとき 障害基礎年金

**Q** 私は、60歳から老齢基礎年金を繰り上げて受給しています。62歳の時、脳梗塞で倒れ右半身が不自由となり、介護が必要な状態となりました。症状が固定し、身体障害者手帳1級の交付も受けましたが、障害基礎年金は受けられるのでしょうか。

**A** 障害基礎年金の支給を受けるためには、次の3つ条件が必要となります。

- [1]その病気(けが)の初診日に①被保険者であること、②被保険者であったもので、日本国内に住所を有し60歳以上、65歳未満であること。
- [2]障害認定日に障害等級に該当する障害の状態にあること。
- [3]保険料納付条件を満たしていること  
あなたの場合、まず[1]について判断しますと、②に該当します。しかし、老齢基礎年金を繰り上げて受給した場合、②は除かれてしまう事になっています。  
したがって、あなたの場合は、仮に[2]・[3]の条件を満たしていたとしても、障害基礎年金を受けることができません。