

12/11  
12/20

# 冬の交通事故防止運動

～ 師走でも あせらず ゆっくり 安全運転 ～

12月11日から20日までの10日間、冬の交通事故防止運動が行われます。年末が近づくと、人や車の動きが慌ただしくなり、冬型の気候や飲酒機会の増加などにより交通事故の増加が予想されます。一人ひとりが交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践して事故を起こさないよう、遭わないようにしましょう。

## 運動の重点

- 飲酒運転の根絶
- 高齢者の交通事故防止
- シートベルトとチャイルドシートの着用の徹底



## 飲酒運転に対する行政処分が大幅に強化!!

平成21年6月から、改正道路交通法が施行され、飲酒運転など悪質な運転者への違反点数が大幅に引き上げられています。



- 酒酔い運転  
改正後 35点（一発取消し）
- 酒気帯び(0.25mg以上)運転  
改正後 25点（一発取消し）
- 酒気帯び(0.25mg未満)運転  
改正後 13点

酒気帯び(0.25mg未満)は、累積点数との合計が15点以上となれば「即取消し」となります。

# 健康講座

62

## 「咳エチケットってなんだろう?」

県立坂町病院 薬剤科長 高沢純子

今年もインフルエンザの流行する季節を迎えました。

特に今年は、まだ免疫を持っていない人がほとんどいないとされる「新型インフルエンザ」が、世界各地で大流行(パンデミック)しているため、インフルエンザに感染しないための予防対策が重要です。インフルエンザの予防で最も大切なことは、「ウイルスを体に入れないこと」「周囲に広げないこと」です。このために役立つのが「咳エチケット」という予防対策になります。

### 咳エチケット

咳やくしゃみの時は鼻や口を覆うこと

咳のしぶきを「飛沫(ひまつ)」と呼びますが、病気の時にはウイルスや細菌が含まれていることが多いのです。咳の飛沫は前方に放射状に広

がって、数メートル先まで届きます。そのため、礼儀としてだけでなく、他の人に感染させないためにも、咳をするときにはマスクの着用やティッシュペーパーで口や鼻を覆うことが必要なのです。咳やくしゃみが出る時は、マスクを正しく着用するようにしましょう。

使用後のティッシュペーパーは最寄りのゴミ箱に廃棄し、よく手を洗うこと

ウイルスはティッシュペーパーを通り抜けるので、使ったティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨て、よく手を洗うことが大切です。また、マスクをはずす時も、汚れた面にできるだけ触れないように、ひもの部分を持つてはずしてから、よく手を洗いましょう。すりこみ式の消毒薬があると、

どこでもすぐに三十秒で手洗いが出来ませんが、流水と石けんでも、十五秒以上よく手をこすり合わせることで、インフルエンザウイルスを洗い流すことが出来ます。洗った後の手は清潔なタオル等で拭いて、よく乾かしましょう。

咳・くしゃみの飛沫、それらで汚染された物・場所に触れた後は、よく手を洗うこと

インフルエンザウイルスは、乾燥した場所でもしばらく生き残れるため、ウイルスを含む、咳の飛沫が周囲の環境(たくさんの人の手が触れる手すりやドアノブなど)に付着すると、そこに触れた手にウイルスが付着し、さらに手から手へとインフルエンザウイルスが広がる可能性があります。

人間は無意識に目や鼻、口等を触っている場合があるので、ウイルスが付いている手で顔を触ると感染することもあります。外出から帰った時には、「うがい」と「手洗い」を忘れずに行いましょう。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

六二 三一一

## 相談機関をご利用ください

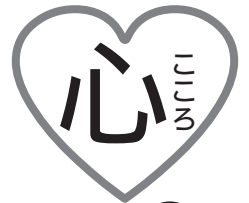
新潟いのちの電話  
 (24時間、年中無休)  
 村上市近郊の方...0254-53-4343  
 フリーダイヤル...0120-738-556  
 \* 毎月10日、8:00～翌日8:00の24  
 時間は無料。

精神保健福祉相談  
 (県精神保健福祉センター)  
 相談専用電話...025-280-0113  
 \* 受付時間8:30-17:00  
 月曜日～金曜日(祝祭日は除く)  
 来所相談は要予約(精神科医師の相  
 談日あり)

村の保健師  
 住民福祉課健康介護班  
 ...0254-64-1472  
 \* 訪問や電話相談、相談機関の紹介等  
 を行っています。

## 健康せきかわ21

# いきいきライフ



心の健康にも  
 目を向けてみて...



人生では、色々なストレスや苦境  
 孤独が混ざり合って襲ってくること  
 があります。そんな時、皆さんはど  
 のように対処していますか？また、  
 身近に悩んでいる人がいたら、どう  
 接しますか？

あなたの周りには、あなたを気に  
 掛けている、家族や友人、各地域の  
 民生委員や健康推進員、保健師など  
 が身近にいます。また、県や団体な  
 どの電話・来所相談、訪問などの場  
 もあります。心の奥底へ思いをため  
 込む前に、まずは話しましょう。内

容が整理されていなくても構いませ  
 ん。気持ちをそのまま言葉にしてみ  
 ましょう。

わが国では、平成十年から毎年三  
 万人以上の方が自殺で亡くなられて  
 います。

新潟県における総数は、毎年約七  
 百人。自殺死亡率(対人口十万人)  
 も全国平均より高く、村上岩船地域  
 では、県内平均を上回っている現状  
 です。対策としては、平成十八年に  
 自殺対策基本法が施行され、自殺予  
 防や自死遺族に対する支援・啓発活  
 動に取り組んでいます。また、村で  
 は民生委員や健康推進員の皆さんに  
 対する、予防の研修会などを実施し  
 ています。

タブー視されやすい「自殺」の話  
 題ですが、地域で起きている問題と  
 して、自分自身や身近な人の「心の  
 健康」に目を向けてみましょう。国  
 の調査では「誰かに相談したことは  
 ない」というケースが半数を超えて  
 います。普段から互いに声を掛け合  
 い、気にかかる時は尋ねてみるこ  
 も大切な予防の一つです。

## 国民年金「日本年金機構」が 来年1月1日からスタート!



社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」へ

国民の皆様への信頼に応え、一層のサービ  
 ス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・  
 人員を一新し、「日本年金機構」として生  
 まれ変わります。

現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」  
 と名称が変わりますが、年金相談などの窓口として引き続  
 きご利用いただけます。

日本年金機構の設立に伴い、国民の皆様方に何らかの手続  
 きをしていただくことは一切ございませんので、ご安心く  
 ださい。

社会保険庁

廃止

公的年金の  
 財政・運営責任

公的年金の  
 運営業務

厚生労働省

日本年金機構