

緊急時の救命・ 応急手当

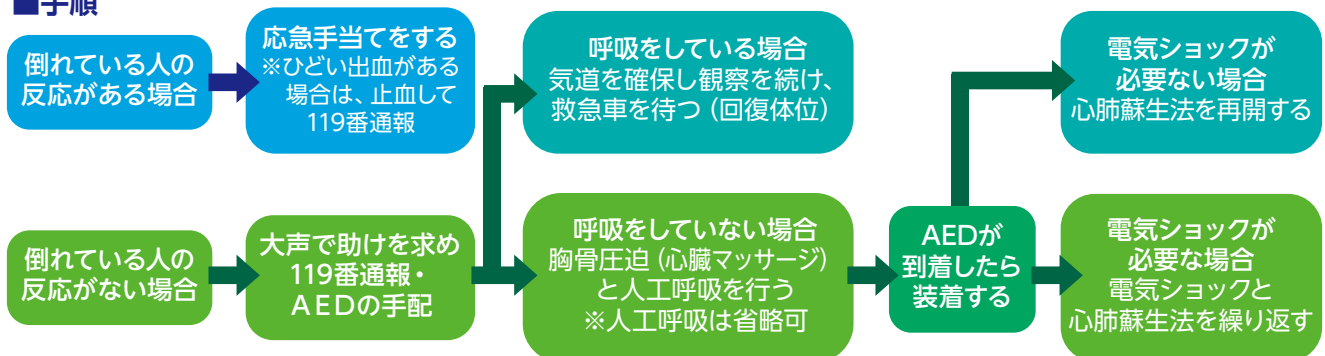
地震をはじめとする災害時は、誰でも命を落とす危険があります。しかし、一人ひとりが救急処置の知識を少しでも持つことで、1人でも多くの方を助けられる可能性が高まります。

今回、「救命・応急手当」についてまとめましたので、救助の参考にしてください。

救命・応急手当の手順

救命手当では最初の5分間の処置が重要です。倒れている人の呼吸が止まっていたら、心肺蘇生法を早く始めるほど助かる可能性が高くなり、救急車が到着するまでの適切な判断と対処が救命の鍵といえます。

■手順



心肺蘇生法

胸骨圧迫（心臓マッサージ）

- 胸の中心を目安に両手を重ねて指を組み、手のひらの肉の厚い部分で圧迫する。
- 肘をまっすぐ伸ばし、傷病者に対して垂直に押し、胸が少なくとも5cm沈む程度の圧迫を30回繰り返す。

■乳児、小児の場合

- 左右の乳首の真ん中から少し下側を中指と薬指の2本で、胸の厚さ3分の1程度へこむまで圧迫する。

人工呼吸（省略可）

- 片手を額に置き、もう一方の手の人差し指と中指であごを支え、頭を後ろにのけぞらせて気道を確保する。
- 鼻をふさぎ、傷病者の口をおおい1秒ほどかけて息を吹き込む。息を吹き込んで盛り上がった胸が、口を離すと沈み込むのを確認する。

■傷病者または救助者が感染症の場合

- 血液や唾液、吐き出される息によって感染する危険があります。感染防止対策が不十分な場合や不安な場合は、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを行ってください。

■乳児、小児の場合（人工呼吸は省略しない）

- 胸骨圧迫を行う前に人工呼吸を2回行い、その後、胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返す。

AEDの使用

- AEDを準備し、傷病者の横に置く。ふたを開け電源ボタンを押し、音声に従い操作する。
※ふたを開けたら自動的に電源が入るタイプもあります。
- 傷病者の胸をはだけ、電極パッドの本体または袋の図示を参考にパッドを胸に貼る。
- 傷病者に誰も触れてないことを確認する。電気ショックが必要と判断される場合は自動的に充電が始まるので、充電完了後、音声メッセージに従いショックボタンを押す。
- 電気ショック後もパッドを付けたままで心肺蘇生法を再開する。
※約2分後、再び自動で心電図の解析が行われる。指示に従い、電気ショックを行うか、電気ショックが必要ない場合は心肺蘇生法を繰り返す。

問合せ／防災・交通担当（内線2116・2117）



秋の輸送繁忙期 交通安全運動

根室管内地域・職域運動として、10月12日(水)から21日(金)までの10日間、秋の輸送繁忙期の交通安全運動が実施されます。

期間中の重点目標

- | | |
|-------------------|------------|
| 1 高齢者事故防止 | 4 スピードダウン |
| 2 自転車走行ルール・マナーアップ | 5 飲酒運転根絶 |
| 3 シートベルト全席着用 | 6 居眠り運転防止 |
| | 7 デイ・ライト実践 |

日もだんだんと短くなるこの期間、
薄暮時にはより慎重な運転を心がけ、
安全・安心なまち、別海町を目指しましょう。

防災交通課から

自主防災育成事業 防災講演会を開催します

町では、事前準備や対応力強化、防災意識の向上のため、釧路気象台との共催により自主防災育成事業防災講演会を開催します。

近年、異常気象による災害が全国各地で発生しており、本町でも大きな被害に見舞われる可能性があります。これを機会に防災、減災意識、気象についての知識を高め、いざというときに備えましょう。

■日 時 10月9日(日) 午前11時から

■会 場 西春別ふれあいセンター

■内 容 気象台から講師を招き、暴風雪災害、竜巻災害、大雨による各種災害について講演していただきます。

■その他 同日午前9時から、西春別駅前自主防災会主催の防災訓練が開催されます。

問合せ／防災・交通担当 (内線2116・2117)

地方税合同公売会を 開催します

北海道と市町村等が差押えた物件の合同公売会を開催します。

本町でも物件を出品する予定となっており、当日来場された方は、物件の入札や、競り売りに参加することができます。

掘り出し物やお値打ち品を手に入れる機会ですので、ぜひ、ご来場ください。

詳細については、釧路総合振興局のホームページをご覧ください。

税務課から

日 時 10月30日(日) 開場 午前11時
(1)入札 午前11時から 開札 午後1時から
(2)競り売り開始 正午から (受付は11時55分まで)
※競り売り参加には受付が必要です。

場 所 釧路市観光国際交流センター大ホール
(釧路市幸町3-3) ※専用駐車場はありません。

必要な物 運転免許証や健康保険証などの身分証明書、印鑑、買受代金 (現金のみ)

参加団体 釧路・根室・十勝管内の各市町村および各振興局、釧路・根室広域地方税滞納整理機構 など

注意事項 物件によっては、会場に陳列されないものや、公売会後の引き渡しとなる場合があります。

問合せ／別海町役場税務課収納対策担当 TEL 0153-75-2111 (内線1115・1116)

北海道釧路総合振興局納税課 TEL 0154-43-9171 (直通)

ホームページ http://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/ts/nzi/index_nzi.htm

軽自動車税の納め忘れはありませんか

平成28年度の軽自動車税については、6月末で納期が終了しています。いま一度、納め忘れがないか確認していただき、「納付したか分からない」や「納付書を紛失してしまった」、「すぐに納付ができない」などの場合は、下記担当までご連絡ください。

また、平成28年度の町道民税と固定資産税については、10月末で納期が全て終了しますので、納期内納税をお願いします。

町税の納付は便利で安心な口座振替をお勧めします



本年度の 債権調査・差押件数

■債権の調査 1,173件
■債権の差押 69件
(平成28年8月末現在)

問合せ／収納対策担当 (内線 1115・1116) FAX 75-2773



高齢者住宅への防火訪問について

防火意識の啓発と住宅火災による死傷者の発生を予防することを目的として、一人暮らしをされている高齢者住宅への防火訪問を計画しています。これから年末にかけて、消防職員と女性消防団員がご自宅へお伺いする場合がありますので、ご協力をお願いします。

なお、防火訪問は三年計画で行い、今年は**別海市街周辺地区**を実施予定です。

問合せ／別海消防署予防課 TEL 75-2200

いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45～受付 10:00～11:30体操教室

	中央公民館	東公民館	西春別 ふれあい センター
10月	13日(木)	11日(火)	18日(火)
11月	10日(木)	8日(火)	15日(火)

※会場の都合や天候により予定を変更することがあります。

地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

参加対象者

- ①65歳以上の方。体力、気力の低下が気になる方。
 - ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方(64歳以下でも可)。
 - ③介護認定を受けていない方。
- ※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いいたします。

参加費無料

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困りごとの総合相談窓口です

■申込み・問合せ／TEL 79-5500 (直通) 役場1階福祉部内

札幌医科大学と
別海町の教育連携協定事業

平成28年度 介護予防講演会

今日からできる認知症予防

脳を鍛え認知症を予防する
コグニサイズ

認知症の予防、特に認知症の前段階である「軽度認知障害(MCI)」の方々の認知機能の維持向上に役立つ運動が開発され「コグニサイズ」と名づけられました。

健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で元気に過ごし続けられるよう、この機会にお話を聞いて、どこでも誰でも簡単にできるコグニサイズを体験しませんか。

動きやすい服装と
上靴(スリッパ以外)を
準備してください。

日 程 10月23日(日) 午前10時から正午(午前9時30分から受付開始)

会 場 町民体育館

内 容 1. 認知症予防に関わるミニ講座
2. コグニサイズの紹介および体験

講 師 札幌医科大学 アドミッションセンター 講師 齊藤 正樹先生(神経内科医師)

参加対象 町民 主に60歳以上の方を対象としたプログラムです。

参加定員 50名(参加無料)

申込み期限 10月14日(金)まで

コグニサイズとは、愛知県にある国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとり等)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

申込み・問合せ／地域包括支援センター

TEL 79-5500 FAX 75-2773 Eメール kaigosien@betsukai.jp