

# 健康が一番! みなさん健康に気をつけましょう

私たち(保健委員・いきいきサポーター)は、地域のみなさんが健康で住みよいまちづくりを進めています。

各地域から推薦された保健委員(39名)と、健康づくりの活動に興味のあるいきいきサポーター(30名)、計69名で、地域における保健衛生の向上など、健康増進に関するさまざまな課題に取り組んでいます。

私たちは、地域、健康、栄養の3つの部門に分かれて、生活習慣病予防教室、歩こう会、救急法講習などの独自の活動と、市の行う検診結果の説明会への協力など、さまざまな活動をしています。

## 平成18年度 下田市保健委員(いきいきサポーター)名簿

地域部門	部長	副部長	氏名
地域部門	伊澤英子	渡辺昌美	飯田紀代美
			小林実枝子
			平澤美枝子
			土屋みどり
			渡辺昌美
			前田恵美
			小澤節子
			臼井富美江
			富永則子
			増田菊江
			土屋和子
			土屋悦子
			服部美雪
			松下由利子
			横山賢子
			前田由美
			土屋穂波
			宮川さだ子
			本久子
			加藤典子
		金指かよ子	
		飯田たつ子	
		稲葉英子	
		川美智子	
		臼井多美子	
		鈴木頼子	
		斉藤照子	
		高野ひな子	
		大野歌子	
		伊澤英子	
		土屋信子	

健康部門	部長	副部長	氏名
健康部門	村山よね子	柴田和子	村山峰子
			武枝安美
			鈴木貞子
			土屋ことゑ
			田村隆子
			鈴野眞美
			渡邊ひさ子
			大野紀代美
			村山よね子
			堀江捷子
			安本範子
			柴田和子
			渡辺尚子
			鈴木三千代
			長谷川眞里子
		野呂武	
		山形久美子	
		長谷川幸子	
		横澤紀子	

- 地域部門** 歩こう会・救急法講習の企画運営、はつらつ健康教室のお手伝いなど
- 健康部門** 基本健康診査・各種健康教室のお手伝いなど
- 栄養部門** 生活習慣病予防教室の企画運営、ふれあい会食会の開催など

栄養部門	部長	副部長	氏名
栄養部門	土屋いづみ	村山幸子	村山幸子
		土屋洋子	鈴木清子
			山下千津子
			土屋いづみ
			渡邊久仁枝
			土屋洋子
			出野政子
			土屋照子
			田中瞳
			原千代子
			進士順子
			岸田秀子
			鈴木啓子
			矢田部静香
			中田久江
		志賀三千代	
		土屋アヤ子	
		内田昭子	
		家入美江	



基本健康診査のお手伝いのようす

【問合せ先】 健康増進課健康づくり係 ☎22-2217

## まもります みんなの海

# 海の安全運動

7月1日~8月31日



夏はもうすぐそこです。近年のマリンスポーツ人気で、下田の海は一層にぎやかさを増します。

ビーチでは、海水浴やサーフィン、少し沖へ行くとウィンドサーフィンやジェットスキー。さらにはプレジャーボートや遊漁船など海を楽しむ人々が多くなります。

しかし、ちょっとした油断が死亡事故につながりかねません。楽しみと危険は紙一重。海のルールを守り、事故のないよう、心がけましょう。

### 自己救命策

#### 3つの基本

1. ライフジャケットの着用  
ライフジャケットは自分のために、家族のために、仲間のために常に着用しましょう。浮きの替わりになるゴミ袋やレジ袋をポケットに入れておくのも有効です。
2. 連絡手段の確保  
防水パックに入れた携帯電話を身につけ、常に連絡の取れる状態にしましょう。
3. 118番の適切な活用  
いざとなったら118番の利用をためらわずにしましょう。

### 海水浴では気をつけて

多くの海水浴客が海水浴場・海辺に、泳ぎに行きます。海水浴で、気をつけたいのが、ジェットスキーなどの接触事故と、リップカレント(離岸流)による事故です。特に、リップカレントでは、岸に帰ろうと一生懸命泳いで、岸にたどりつかず、流されて事故にあってしまうケースがあります。リップカレントには、十分注意しましょう。

問合せ先  
下田海上保安部警備救難課  
☎0118

### リップカレント(離岸流)って、何?

岸から沖合への海水の流れをリップカレント(離岸流)と言います。波の運動で沖合から岸に運ばれた海水は行き場を失い、岸と平行に流れた後、ある特定の場所で急に沖合に向かって流れ始めます。ところが、この流れの中にあることに気付かず、懸命に陸に向かって泳ごうとして、体力を消耗し、痛ましい水の

事故の原因となっています。岸に向かって泳いでも近づかない、あるいは、遠ざかるような場合は、リップカレントの中にいるかもしれません。こんな時には、落ち着いて海岸と平行に泳いでみてください。リップカレントの幅は狭いため、この流れのから逃れることができるでしょう。