さくら保険サービス通信

〒830-0016　福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351　FAX 0942-37-7352
さくら保険サービスのURL　http://www.sakura-hoken.com/

26年 9月号

9月9日は「救急の日」

9月9日は「救急の日」――そのとき、あなたはどうする？

1 倒れた人を見つけたら 反応を確認！

・周囲の安全を確認！
・肩をたたき、声をかけて反応を確認します。

2 助けを呼ぶ！ 119番通報とAEDの手配を！

・大声で助けを求めます。
・119番通報をお願いします。
・AEDを持ってきてください。

3 呼吸がなければ 胸骨圧迫！

・普段どおりの呼吸がない場合、ただちに胸骨圧迫を開始します。
・胸の真ん中を強く、速く、絶え間なく圧迫します。

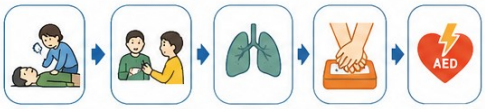
4 AEDが届いたら 音声案内に従う！

・AEDの電源を入れると、音声で手順を案内してくれます。
・AEDが必要かどうかを判断し、指示してくれます。

迷ったら？ 救急車を呼ぶか迷ったら…

緊急性が高い場合は、ためらわず119番へ！
判断に迷う場合は、救急安心センター
#7119（シャープ7119）
などの相談窓口を活用しましょう。

覚えておこう！「もしものとき」の行動の流れ



あなたの行動が、命を救うことにつながります。

応急手当は、特別な人だけのものではありません。
家族や大切な人、周りの人を守るために、
今日からできることを始めましょう。

■9月9日は「救急の日」
そのとき、あなたはどうする？

Q1　目の前で人が突然倒れました。まず何をする？

A　すぐにAEDを取りに行く

B　周囲の安全を確認し、肩をたたきながら呼びかけて反応を確認する

C　水を飲ませる

正解は「B」

まず、自分や倒れている人に危険がないか周囲の安全を確認します。そのうえで、肩をやさしくたたきながら大きな声で呼びかけ、反応があるか確認します。反応がなければ、大声で助けを求めましょう。

Q2　呼びかけても反応がありません。次は？

A　しばらく様子を見る

B　一人で病院まで運ぶ

C　119番通報とAEDの手配をする

正解は「C」

「誰か来てください！」と周囲に助けを求めます。人が集まったら、「あなたは119番通報をしてください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に頼みましょう。一人しかいない場合は、自分で119番通報をします。119番では通信指令員から応急手当の方法について指示を受けることもできます。

Q3　反応がなく、普段どおりの呼吸もありません。どうする？

A　胸骨圧迫を始める

B　救急車が来るまで待つ

C　座らせて様子を見る

正解は「A」

反応がなく、普段どおりの呼吸がない場合は、ただちに胸骨圧迫を始めます。胸の真ん中を強く、速く、絶え間なく圧迫します。迷ったときも119番通報を。通信指令員の指示を聞きながら行動しましょう。

Q4　AEDが届きました。でも使ったことがありません。どうする？

A　使い方が分からないので触らない

B　医療関係者が来るまで待つ

C　電源を入れ、AEDの音声案内に従う

正解は「C」

AEDは、一般の人でも使用できます。電源を入れると、「電極パッドを貼ってください」など、AEDが音声で手順を案内してくれます。電気ショックが必要かどうかもAEDが判断します。「使ったことがないから無理」と諦めず、AEDの声に従って行動することが大切です。

Q5　「救急車を呼んだほうがいいのかな？」判断に迷ったら？

A　迷ったら絶対に呼んではいけない

B　緊急性が高ければ119番

C　翌日まで必ず様子を見る

正解は「B」

明らかに緊急性が高い場合は、ためらわず119番へ。一方、「救急車を呼ぶべきか」「すぐ病院へ行くべきか」と判断に迷ったときは、利用できる地域では救急安心センター「＃7119」などの相談窓口があります。

■覚えておこう！「もしものとき」の行動

①周囲の安全を確認する。②呼びかけて反応を確認する。③助けを呼ぶ・119番通報・AEDを手配する。④呼吸を確認する。⑤普段どおりの呼吸がなければ胸骨圧迫。⑥AED届いたら音声案内に従って使用する。救急車が来るまであなたにできることがあります。応急手当は特別な人だけがするものではありません。

さくら保険サービス通信

〒830-0016　福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351　FAX 0942-37-7352
さくら保険サービスのURL　http://www.sakura-hoken.com/

26年
9月号

元気に長生き、今日からできる5つの習慣

特集②

長生きするなら、“元気に”長生き。

敬老の日から考える「健康寿命」

今日からできる 5つの習慣

① 食事

「しっかり食べる」が元気の基本

たんぱく質をしっかりとり、野菜や海藻、乳製品なども組み合わせて、バランスよく食べましょう。

ポイント
バランスよく、しっかり食べて筋力や体力を保ちましょう。

② 運動

「歩く＋筋力」で足腰を守る

散歩や買い物などで体を動かす時間を増やしましょう。さらに無理のない筋力運動を取り入れると、転倒予防にもつながります。

ポイント
毎日少しずつ、続けることが元気の秘訣です。

③ 睡眠

「長さ」だけでなく「休めた感覚」を大切に

生活リズムを整え、朝は日光を浴び、日中は適度に体を動かしましょう。
「朝、休めた」と感じることが大切です。

ポイント
ぐっすり眠って、心も体もしっかり休めましょう。

④ 人とのつながり

「話す・笑う・出かける」も健康習慣

人との交流は、心の元気につながります。会話や趣味の集まりなど、外に出る機会を大切にしましょう。

ポイント
「今日は誰かと話した」そんな小さな交流を習慣に。

⑤ 健康チェック

「元気だから大丈夫」で終わらせない

血圧や体重の確認、健康診断を定期的に受けましょう。歯や口の健康も、食べる・話す・外出する力を支えます。

ポイント
「悪くなる前に気づく」ことが、健康寿命を延ばすカギです。

特別なことを始めなくても大丈夫。「食べる」「動く」「眠る」「つながる」「チェックする」
今日の小さな習慣が、10年後の元気につながります。

■今日からできる「5つの習慣」

①食事 ――「しっかり食べる」が元気の基本

年齢を重ねると、食事量が減り、たんぱく質やエネルギーが不足しやすくなります。肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質を意識し、野菜、海藻、乳製品なども組み合わせて、いろいろな食品を食べましょう。「年を取ったから粗食」ではなく、バランスよく、しっかり食べることが筋力や体力を保つポイントです。

②運動 ――「歩く＋筋力」で足腰を守る

健康寿命を延ばすには、体を動かす習慣が大切です。買い物は少し歩く、階段を使う、散歩をするなど、まずは日常生活の中で動く時間を増やしましょう。さらに、椅子からゆっくり立つ・座るなどの無理のない筋力運動を加えると、足腰の衰えや転倒予防にもつながります。

③睡眠 ――「長さ」だけでなく「休めた感覚」を大切に

睡眠は、心と体を休ませる大切な時間です。毎日の生活リズムを整え、朝は日光を浴び、日中は適度に体を動かしましょう。高齢になると睡眠時間が短くなることもあるため、時間だけにこだわらず、「朝、休めたと感じられるか」も大切です。

④人とのつながり ――「話す・笑う・出かける」も健康習慣

家族や友人との会話、地域活動、趣味の集まりなど、人との交流も健康づくりの一つです。外へ出る機会が増えれば自然に体を動かし、会話は脳への刺激にもなります。「今日は誰かと話した」――そんな小さな交流を毎日の習慣に。

⑤健康チェック ――「元気だから大丈夫」で終わらせない

血圧や体重をときどき確認し、健康診断や健診を定期的に受けましょう。体の変化に早く気づくことが、病気の予防や早期発見につながります。歯や口の健康も、食べる・話す・外出する力を支えます。「治す」だけでなく「悪くなる前に気づく」ことも健康寿命を延ばす習慣です。

長生きするなら、“元気に”長生き。特別なことを始めなくても大丈夫。「食べる」「動く」「眠る」「つながる」「チェックする」。今日の小さな習慣が、10年後の元気につながります。

さくら保険サービス通信

〒830-0016　福岡県久留米市通東町3-5杉本ビル2F
TEL 0942-37-7351　FAX 0942-37-7352
さくら保険サービスのURL　http://www.sakura-hoken.com/

26年
9月号

「国民栄誉賞」って、どんな賞？

2026年8月4日、女子スケーターの髙木美帆さんが国民栄誉賞を受賞し、表彰状・盾に加えて、本人が希望した「包丁10本セット」が記念品としてもらいました。髙木さんは「日常的に使えるもの」を希望して包丁を選んだそうです。今回で29目の「国民栄誉賞」とは、そもそもどんな賞なのでしょうか？

国民栄誉賞は1977（昭和52）年に創設されました。対象となるのは、「広く国民に敬愛され、社会に明るい希望を与えることに顕著な業績があった人」。スポーツだけの賞ではありません。これまでに、スポーツ選手をはじめ、歌手、俳優、作曲家、映画監督、漫画家、冒険家など、さまざまな分野で活躍した人たちが選ばれてきました。

国民栄誉賞の第1号は、プロ野球の王貞治さん。1977年、通算756本塁打を達成し、当時の世界記録を更新。その偉業をたたえるために創設されたのが、国民栄誉賞でした。

その後も――

歌手美空ひばりさん／映画監督黒澤明さん／陸上マラソン女子選手高橋尚子さん／サッカー女子チームなでしこジャパン／女子レスリング吉田沙保里／プロ野球選手長嶋茂雄さんと松井秀喜さん／女子レスリング伊調馨さん／将棋棋士羽生善治さん／囲碁棋士井山裕太

さん／フィギュアスケーター羽生結弦さん／車いすテニス国枝慎吾さんなど、時代を代表する人たちが受賞しています。
ところで、国民栄誉賞って「何をもらうの？」基本となるのは、「表彰状」と「盾」です。
さらに、規程では「記念品または金一封を添えることができる」とされています。
そして、この「記念品」が実に個性的！歴代受賞者の「こんなものをもらいました」
王貞治さん：大カンムリワシの剥製／山下泰裕さん：置き時計／衣笠祥雄さん：銀製レリーフ／千代の富士さん：青磁の壺／高橋尚子さん：腕時計／なでしこジャパン：熊野筆／吉田沙保里さん：真珠のネックレス／長嶋茂雄さんと松井秀喜さん：金色のバット／伊調馨さん：西陣織の帯／羽生善治さん・井山裕太さん：七宝焼の硯箱、熊野筆／国枝慎吾さん:腕時計／髙木美帆さん:「包丁10本セット」／羽生結弦さん：記念品を辞退

「国民栄誉賞」受賞者一覧

1. 王貞治（プロ野球選手/1977年9月5日）
2. 古賀政男（作曲家/1978年8月4日）
3. 長谷川一夫（俳優/1984年4月19日）
4. 植村直己（冒険家/1984年4月19日）
5. 山下泰裕（柔道選手/1984年10月9日）
6. 衣笠祥雄（プロ野球選手/1987年6月22日）
7. 美空ひばり（歌手/1989年7月6日）
8. 千代の富士貢(力士/1989年9月29日）
9. 藤山一郎（歌手/1992年5月28日）
10. 長谷川町子（漫画家/1992年7月28日）
11. 服部良一（作曲家/1993年2月26日）
12. 渥美清（俳優/1996年9月3日）
13. 吉田正（作曲家/1998年7月7日）
14. 黒澤明（映画監督/1998年10月1日）
15. 高橋尚子(陸上競技選手/2000年10月30日）
16. 遠藤実（作曲家/2009年1月23日）
17. 森光子（俳優/2009年7月1日）
18. 森繁久彌（俳優/2009年12月22日）
19. なでしこジャパン（女子サッカーチーム/2011年8月18日）
20. 吉田沙保里（レスリング選手/2012年11月7日）
21. 大鵬幸喜（大相撲力士/2013年2月25日）
22. 長嶋茂雄（プロ野球選手・監督/2013年5月5日）
23. 松井秀喜（プロ野球選手/2013年5月5日/）
24. 伊調馨(レスリング選手/2016年10月20日）
25. 羽生善治（将棋棋士/2018年2月13日）
26. 井山裕太（囲碁棋士/2018年2月13日）
27. 羽生結弦（フィギュアスケート選手/2018年7月2日）
28. 国枝慎吾(車いすテニス選手/2023年3月17日）
29. 高木美帆（スピードスケート選手/2026年8月4日）