

# 春の全国火災予防運動

## 3月1日～7日

### 平成26年度 全国統一防火標語

# 「もういっから 火を消すまでは まあだだよ」

春先にかけて、空気が乾燥し、強い風が吹く日が多くなり、いったん火災が発生すると、大きな火災になることがあります。

この運動は、火災予防への関心を高め、火災の発生を防止すること、高齢者等、火災による死傷者の数を減らし、また財産の損失を防ぐことを目的として実施するものです。

火災を発生させないために、日頃から家庭、地域、職場等において火災予防に心がけてください。

○平成23年6月から住宅用火災警報器は設置が義務付けられています。

○迅速な初期消火のため住宅用消火器を備えましょう。

### 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなど、そばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐため、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るため、隣近所の協力体制をつくる。

消防総務課

☎(61)0911

## 3月は

### 「自殺対策強化月間」

自殺は個人の問題や責任ではなく、社会的に追い込まれた末の死です。自殺に傾く人のサイン(不眠など)に周囲の人が気づき寄り添うことが大切と言われています。

自殺の背景には、うつなどの精神疾患や、経済的な問題、家族関係など多くの要因が絡み合っていることが多く、身近な人に悩みを伝えることができるか、必要な相談窓口を知っているかなどが、自殺を思いとどまるための大切な要素となります。

町では3月中旬に公共施設等へのぼり旗を設置し、公用車両にシートを付けて走り自殺予防の啓発をおこないます。

いつもよりほんの少し、自身や大切な人の「こころの声」に、耳を傾けてみませんか。



▲町の自殺予防スローガン (昨年1月に公募し決定したもの)

スポーツ健康課

☎内線310

## こんにちはは保健師です

202

### 40代、50代の皆さんへ 知っておきたい 更年期のこと

身体がほてる、めまいやふらつき、動悸や息切れ、疲れやすい、不安になりやすいなど、この年代の女性に見られる更年期症状についてお話しします。

これらの症状は、いままで妊娠・出産に備えて女性の身体を守っていた女性ホルモンの分泌量が徐々に減少していく経過の反応の一つで、閉経前後の数年に限って現れます(おおよその目安は45歳から55歳)。症状の出方や時期には個人差が大きく、ほとんど問題のない人から、症状によっては、婦人科等の受診が必要な場合もあります。

また、女性ホルモンが若さを保つ働きをしていたので、その減少により、コレステロールが増えやすく、骨粗しょう症が進みやすく、認知症のおそれも増えています。この先の30年以上を元気に活動的に過ごすために、改めて食事や運動、休養などの生活習慣を見直したい時期でもあります。

身体を今一度ねぎらい、いたわってください。ご自身が心地よいと感じられるものがあると良いと思います。

大事なことは、一人のため込まないで、身近な誰かに相談することです。また、身体症状と併せて、「何かすることが億劫」「物事を決めることが難しい」「眠れない」などの精神的な症状を伴うことがあります。更年期によるものかどうか、判断は難しいので、まずはかかりつけ医等で相談することをお勧めします。

男性には、ホルモン分泌量の大きな変化は無いものの、仕事上の責任が増す、体力の衰えなどから、同じ時期に体調不良や「男性的更年期」と言われています。

参考文献・田中奈保美著「おひとりさまの更年期」、有澤正義著「更年期を知れば心とカラダはこんなに楽になる」

### 3月は、女性の健康月間です!

スポーツ健康課 吉田

☎内線310