秋の全国火災予防運動

消さないで
あなたの心の
注意の火。

11月9日(木)～15日(水)

11月9日(木)から15日(水)までの7日間、秋の全国火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、生命・財産の損失を防ぐことを目的として実施するものです。

これから冬にかけては空気が乾燥し、火災が発生しやすい気象条件になります。

暖房器具等の火気を使う機会も多くなってきますので、家族一人ひとりの「慣れ」や「油断」から、火災をおこさぬよう防火の重要性を十分に自覚し、次の「いのちを守る7つのポイント」を参考に、普段の生活の中で火災予防を実践しましょう。

《住宅防火》
いのちを守る七つのポイント

3つの習慣

①寝たばこは、絶対にやめる。
②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用をする。
③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
②寝具や衣類からの火災を防ぐために、防炎製品を使用する。
③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
④お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

サイレンが鳴ります

秋の全国火災予防運動を周知するため、次の日時には30秒間、サイレンが鳴りますので、火災と間違えないよう注意してください。

『11月9日(木)　午前7時』

◎問い合わせ
消防総務課　☎(61)0911

救急車の利用は適正に!!

現在、全国的に救急車の出動が増加に傾向にあります。町でも、10年前と比較すると約1・5倍の増加となっています。

救急車は怪我や病気などで緊急に病院に搬送しなければならない傷病者のためのものです。

緊急ではないのに救急車を利用すると、本当に救急車を必要とする救える命が救えなくなる恐れがあります。

緊急性がなく、自分で病院に行ける場合は、救急車以外の交通機関等を利用してください。

また、休日や夜間等で診察できる病院がわからない場合は、広報、ホームページで在宅当番医を確認するか消防署に問い合わせください。

傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院に連れて行った方が良いと思った時には、迷わず119番通報をして救急車を呼んでください。

皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

◎問い合わせ
消防署　☎(61)0911

こんにちは保健師です 139

「生活習慣病の改善を体験」
～元気はつらつ教室より～

今年度から、国民健康保険に加入している方の保健事業として『元気はつらつ教室』が始まりました。

この教室は、昨年度の基本健康診査の結果で高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満などの生活習慣病を指摘された40歳から64歳までの方が対象です。今回は14名が参加し、個別の処方による筋力向上運動・有酸素運動等を体験。前半3か月は週2回、その後は運動の習慣化を目指し、週1回の講座を12週間実施しています。

運動開始時と前半3か月終了時に体力測定と血液検査を行ったところ、参加者全員の課題が改善し始め、やれば変わるという喜びと自信が生まれました。

こんな変化が・・・

高血圧・高脂血症で治療中のAさん…「運動で血圧が下がるのか?」と半信半疑でしたが、エアロバイクの運動から開始。間もなく血圧が正常域に近くなり、間食を断ち、体重も7kg減。さらに血糖値も改善。

毎年夏は、寝込むほど体調を崩すBさん…体重減で、高脂血症も改善。今年は元気!と明るい。

膝痛で歩くのがつらいCさん…O脚を改善する運動により足運びを改善し痛みも楽に。

なぜ成果が上がったのか

①週2回の運動

週1回は現状維持、改善向上には週2回以上と示されたとおり血圧や体力、体重の変化が形で表れ、励みに変りました。

②エネルギー代謝の向上

加齢や運動不足により筋肉が衰え、エネルギーを消費しにくい体が全身で汗をかく体に変わり、基礎代謝量(安静時のエネルギー消費量)も向上しました。

③血液循環の改善

足の裏を刺激する竹ふみマットでは、体温の上昇と血液循環の改善を実感しました。

④食生活の改善

もちろん食事を見直し、食べ方の工夫も。

来年度はぜひご一緒に

健診で見つけた早期改善のチャンスは放置せず、早めに対処しましょう。この教室は来年も予定しています。

◎問い合わせ　子育て介護課
下澤　☎内線309