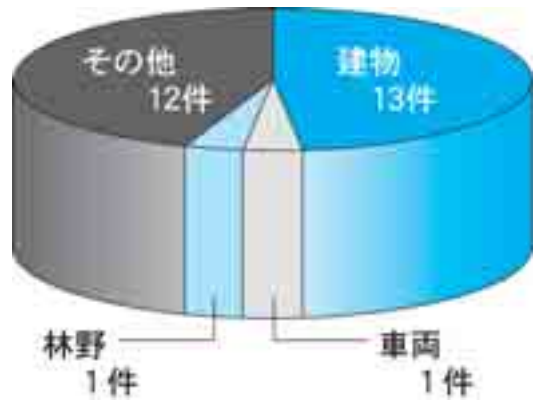


### 平成18年本町の出火状況



- ①寝たばこは、絶対やめる
- ②ストーブは、燃えやすいものから離して使用する
- ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- ④逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ⑤寝具、衣類およびカーテンの引火を防ぐために、防炎

▼変形や腐食していないか  
 消火器を6カ月に一度は点検しましょう。

#### ▲消火器の点検

火災への備えとして、点検をしつかり行い、正しい使用方法を覚えておきましょう。

#### ▼住宅防火のポイント

11月9日(金)から15日(木)まで一週間、全国火災予防運動が実施されます。  
 火災は、大切な財産を奪うばかりでなく、尊い人命まで奪つことがあります。  
 火災から家族の身と財産を守るためにも、いま一度、身の回りを確認しましょう。  
 また、火を使用するとき、十分に注意しましょう。

#### ▼一番身近な消火用具

初期消火に威力を発揮する消火器を、家庭に備えていませるか。また、いざというときに消火器で消火できるか不安という方はいませるか。

11月9日(金)から15日(木)は全国火災予防運動  
 空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季となります。火の元には十分に注意して、火災を起こさないように心掛けましょう。また、いざというときに慌てないためにも日ごろの備えと点検を怠らないようにしましょう。

**火は見てる  
 あなたが離れる  
 その時を**

11月9日(金)～15日(木)は全国火災予防運動

### 東金市・大網白里町・九十九里町地域づくりシンポジウム

地域分権時代の魅力ある地域づくりを目指して  
 ～市町村合併を考える～

私たちの“まち”の魅力を高めたい。その思いを込めて、魅力ある地域づくりや、その手段としての市町村合併について考えてみましょう。

- ▶日時＝11月17日(土)13時30分
- ▶会場＝大網白里アリーナ
- ▶内容＝基調講演

パネルディスカッション

▶講師＝森田朗氏(東京大学公共政策大学院院長、千葉県市町村合併推進審議会会長)

▶参加費＝無料

問企画政策課政策推進班

☎(70)0315

- ①黄色い安全ピンを引き抜く
- ②なるべく火元に近づくと
- ③ホースを握り、火元に向け
- ④レバーを強く握り、噴射する

#### ▲消火器の使い方

万が一に備えて、正しい使い方を覚えておきましょう。

#### ▲備え付けの点検

使用期限切れをしていないか  
 安全ピンはついているか

- ▼既存住宅の適用時期Ⅱ平成20年5月31日まで
- ▼住宅用火災警報器に関する

#### ▼住宅用火災警報器の設置が義務化

すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されています。

#### ▼火災が起きたら

周囲に大声で火災を知らせ、すぐに119番しましょう。

- ▼悪質訪問販売にご注意を
- 火災警報器などを高額で売りつける悪質な業者が出てくること予想されます。

#### ▼悪質訪問販売にご注意を

町職員や消防署員、消防団員が火災警報器などを売り歩いたり、特定業者に販売を委託したりすることは、ありません。服装や巧みな言葉にだまされないように、ご注意ください。

#### ▼不審に思ったら、最寄りの消防署または消費生活相談窓口にご相談ください。

問総務課消防防災班  
 ☎(70)0303

### 長年使用している家電製品に注意

使用期間の長い家電製品による火災事故が発生しています。

例えばテレビの映像や音が出なかつたり、エアコンから水漏れがしていたりしませんか。

そのほかの古い家電製品も、異常がないか、必ず点検をしましょう。

問い合わせ先 山武郡市広域行政組合消防本部予防課  
 ☎(52)8753

## 栄養士だより 67

### 11月は糖尿病予防月間

生活習慣病の一つである糖尿病の予防・治療には、日々の食生活がとて大切。医師からの特別な指示がある場合を除いて、基本的に食べてはいけないというものはありませんが、自分に必要な食事を、バランスよく毎日食べることが重要です。

あなたの食生活をチェックしてみましょう。

#### ①太りに注意

体重が多いと糖尿病になりやすく、また糖尿病の方はインスリン(血糖を下げるホルモン)の効きが悪くなります。体格判定基準になるBMI値(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が22に近づくと、夕食のカロリーを抑え、アルコール等の飲み過ぎにも気を付けましょう。

②規則正しい食事時間と栄養バランス  
 過食や欠食はやめ、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心掛けましょう。

#### ③甘いもの、油っこいものは適量に

煮物などの料理はなるべく薄味にし、砂糖・みりん類はとり過ぎに注意しま

しょう。おやつ類をとり過ぎず、飲料を水やお茶へ切り替えると糖分が減らせます。油脂は少量でもカロリーが高いので、食事はそれほどではないと思っても、油脂の多い料理・食品を好む方はご注意ください。

油脂は「調理や食べる時に使う油脂」と「食品に含まれる油脂」に分けられます。成人が1日2000kcalを摂取する場合、脂質は約50gが適量です。

このうち「調理や食べる時に使う油脂」は、1日に約15gが適量。これは例えば、トースト用バター(薄く塗って1枚に5g)と、油料理1食分(天ぷらやフライなど1人前に使用する油10g)を合計した量です。

また、「食品に含まれる油脂」をとり過ぎないように、肉の脂身や高脂肪の乳製品を控えるなどの配慮をしましょう。



問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

## 保健士だより

### 妊産婦に優しい「マタニティマーク」

妊娠初期は赤ちゃんの成長はもちろん、妊婦の健康を維持するためにとて大切な時期です。しかし、妊娠初期は外見からでは妊婦であるかどうか判断しにくいいため、周囲の人からの理解が得られにくいという声がかかれています。

「マタニティマーク」は、そのような声に応え、「妊産婦に優しい環境づくり」を推進するために考案されました。このマークを身に付けている方を見掛けたら、「電車・バス等で優先して席を譲り、乗降時には協力する」、「近くでの喫煙は控える」、「お手伝いしましょうかなどと一声かける」などの気遣いをお願いします。

保健センターでは、母子健康手帳交付時に「マタニティマーク」のシールを配布しているほか、今月か

ら「マタニティマーク」キーホルダーを希望者に配布していますので、窓口で申し出てください。

また、「マタニティマーク」は厚生労働省のホームページから、自由にダウンロードできます。詳しい活用方法や内容についてもご覧になれます。

▼厚生労働省ホームページ  
 URL <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html>



問健康介護課健康指導班 ☎(72)8321