



# 救急車を正しく利用しましょう

年々増加傾向にある山武郡市広域行政組合消防本部管内の救急出動件数。必要なときに必要な救急サービスが受けられないといったことがないよう利用にあたり、よく考えて正しい判断で、救急車を呼ぶように心掛けてください。

昨年救急搬送した7,701人のうち、約半数が軽症傷病者でした。

山武郡市広域行政組合消防本部管内では、8台の救急車が急病やけが人を迅速に病院へ搬送するために配置されています。しかし、救急出動の増加、病院の受け入れ状況の悪化などによって、救急車が同じ時間にすべて出動し、すべてが千葉市や成田市などの管外に搬送しなければならず、必要なときに使えないといった場合も発生しています。

送しなければならない場合や他の病院へ搬送する手段がない場合に活用します。必要に応じて、大切な救急車を利用することができなくなるという、正しい救急車の利用を心掛けてください。

## こんなときには119番通報を!

- ・意識がない
- ・呼吸困難である
- ・骨折して動けない
- ・広範囲にわたるけがをした

12月10日(月)から31日(月)まで、「油断せず、いつも心に初心者マーク」「危ないよ、わたれるつもり、その横断」をスローガンに、冬の交通安全運動が実施されます。慌ただしい年末は、道路混雑で交通事故の多発が予想されます。ゆとりを持って行動するとともに一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止に努めましょう。

関東金警察署 ☎(54)0110  
生活環境課生活安全班 ☎(70)0387

# 狩猟解禁

平成20年2月15日(金)まで、狩猟が解禁となります。

ハンターの方は法令を守り、事故を起こさないよう気を付けてください。

また、住民の皆さんも山林・原野に立ち入るときは、ハンターが認識しやすいように赤やオレンジ等の目立つ色彩の服装を着用したり、ボリュームをあげたラジオ等を携帯したりするなど、十分に注意してください。

関東上総県民センター山武事務所地域環境室  
☎(55)3862  
県庁自然保護課 ☎043(223)2058

# 地域の産物目押し 各市感謝イベント・チャレンジショップ

今年1年間の感謝を込めて、各種サービス品を盛りだくさん用意しています。

※向市とも12月30日(日)に止市を、平成20年1月6日(日)に初市を開催します

朝市

日時 12月9日(日)7時45分

会場 役場駐車場

組合員新規出店者の募集

条件 町内在住で自ら農水

チャレンジショップ大網笑店

山武農業高校、白里高校生徒による、生産野菜・加工食品や水産加工品等の販売を行うチャレンジショップを開催します。

日時 12月19日(水)〜23日(日)

12時〜16時

※(土)・(日)は10時〜

会場 サントップ(大網61)

※詳細は12月18日(火)の新聞折込広告をご覧ください

岡町商会 ☎(72)0239

# 歯っぴーライフ

## かむかむダイエットで脱メタボ!

誰でもすぐに始められる効果的な肥満対策は、しっかりよくかんで食べることです。かむとその刺激が脳に伝わり、神経伝達物質のヒスタミンが脳内で放出されます。脳内ヒスタミンは集中力・注意力の上昇などの作用を担い、食欲の抑制にも働きます。このため、よくかめばかむほど、おのずと食べ過ぎを防ぐことができます。

また、かむことで、エネルギー代謝が促進され、体脂肪の減少にもつながると考えられています。食事中はときどきはしを置くなど、いつもより多くかむことを心掛けましょう。

### キシリトールガムの実験

かむことの肥満改善効果を検証するため、1日3回の食前に10分間、キシリトールガムをかむ実験が行わ

れました。その実験によると、徐々に体重が減少し、10週後には、平均で体重が2%近く減少しました。特に肥満度の高い人や内臓脂肪が多い人ほど、体重減少効果が大きいことが確認されています。

※極端にかむ回数を増やしたり、かみあわせの悪い方は顎関節症を引き起こすことがありますので注意しましょう



出典：(株)日本歯科医師会発行「メタボリックシンドロームと歯の健康」

岡健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

# 安心・安全コーナー

## ～年末に向けた犯罪被害防止について～

年末年始は、社会の動きが慌ただしくなるのに伴って、ついでに緩みがちになります。ちょっとした油断や心のすきを狙った「ひったくり」や「車上狙い」等の被害に遭わないようご注意ください。

○「年末年始特別警戒取り締まり」を実施  
警察では12月10日から翌年1月3日までの間、年末年始特別警戒取り締まりを実施します。この間、パトロールや交通取り締まりなどを強化しますが、皆さんも犯罪の被害や交通事故に遭わないように注意して、楽しい年末年始を過ごしましょう。

○「ひったくり」に注意  
銀行などでおろした現金は財布に入れ、バックなどに納めてから店を出しましょう。お札を財布にしまいながら外に出ないようにしましょう。

また、荷物は車道と反対側に持ったり、自転車の前かごには防犯ネットを付けたりするなど、対策をしましょう。

○ATM利用時には周囲の確認  
背後からのぞき込んでいる者がいないか確認しましょう。急に声を掛けられても、財布やクレジットカードを置き忘れたり、奪い取られたりしないようにしましょう。

○空き巣・忍び込みに注意  
家の鍵を植木鉢の下に隠したりすることはやめましょう。

○車上狙いに注意  
車両内にかばん等を放置したりすることはやめましょう。

- また、車を駐車するときや車から離れるときは、次のことに注意しましょう。
- ・短い時間でもドアの鍵をかけましょう
- ・窓は確実に閉めましょう
- ・スペアキーは車に付けないようにしましょう
- ・明るい駐車場を選びましょう
- ・車内外の高額備品狙いの対策として、防犯装置を取り付けましょう

関東金警察署 ☎(54)0110