

事例1

ガスコンロに鍋をかけていることを忘れて、空だき状態になり、台所に設置していた警報器が作動。ピーピーという音で居住者が気づき、ガスコンロの火を止め、火災には至らなかった。



1カ月に1回程度、点検ボタンで作動点検することも大切です。



事例2

寝室の畳の一部を焼損。居住者は不在で、警報器の音と煙のにおいに気付いた通行人が通報。同建物内にはほかの居住者がいて、早期発見により被害は最小限に抑えられた。



また、警報器は日本消防検定協会の認証マークの付いた製品を推奨します。



いざという時のために警報器は必ず設置しましょう!



警報器は私たちが24時間火災から守ってくれるという事例をご紹介します。



住宅用火災警報器は24時間、火災からあなたを守ってくれます!

後編

皆さん、住宅用火災警報器はきちんと手入れしていますか? いざというときに私たちを守ってくれるよう、



警報器は年に1回はお手入れを。ほこりがたまると、感知しにくくなります!



石狩消防署 NEWS

■定期普通救命講習会

毎月第3日曜に実施している、心肺蘇生法や異物除去、訓練用AEDを用いた講習会です。受講者には「普通救命講習修了証」をお渡します。

対象 中学生以上の市民、または市内勤務者

日時 6月19日(日) 9時～12時

持ち物 筆記用具

費用 無料

申込方法 事前に電話申込

※当日受付不可

場所 申込・問合せ

石狩消防署

警備課(花川北1-1)

☎74-7024



■危険物取扱者・消防設備士試験

日程 8月21日(日)

場所 札幌市ほか

内容 危険物取扱者試験

甲種・乙種(第1～6類)、丙種

／消防設備士試験 甲種特

類・甲種(第1～5類)・乙種

(第1～7類)

申込期間 7月5日(火)～

13日(水)

※願書は消防署・各支署にあり

問合せ 石狩消防署予防課

☎74-7165



管理
栄養士の



青ちゃん 黒ちゃん に聞いてみよう!

糖尿病予防の秘訣

- 一、適正なエネルギー量を守る
- 二、3食のエネルギーを均等に
- 三、毎食、主食・主菜・副菜をきちんととる
- 四、食物繊維を多く、脂肪は少なく
- 五、適度な運動を

Q 糖尿病の疑いがあると言われました。 どんなことに気をつけるとよいのでしょうか? (40代女性)

A 糖尿病は、インスリンの量や働きが不足して、ブドウ糖を体内で効率よくエネルギーに変換できなくなる病気です。

処理しきれなくなったブドウ糖が血中に増えると(高血糖状態)、血管障害を引き起こします。

糖尿病になる主な原因には、肥満や食べ過ぎ、運動不足や不規則な食生活、過度なストレス、加齢などが挙げられます。この病気が怖いのは、ほとんど自覚症状がないまま進行して、神経障害や腎症など全身にさまざまな合併症を引き起こすところにあります。

糖尿病が強く疑われる人は年々増加していて、40歳以上の3人に1人が糖尿病患者、またはその予備群と言われています。また、「血糖値が高い」と言われてもそのまま放置している人が非常に多いようです。

生活習慣の改善に上手に取り組めば進行を防ぐことができますので、ぜひ次のことに気をつけてみてほしいです。

①食事の面

自分の適正な摂取エネルギーを把握しましょう。そして、1回の食事で主食・主菜・副菜をそろえ、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよくとることが最大の予防につながります。特に野菜は毎食とるように心がけましょう。野菜やキノコ、海藻など食物繊維を多く含む食品は、血糖値の上昇を緩やかにするほか、血中のコレステロール値も下げる働きがあります。さらに低エネルギーでかさがある食材が多いので、食べ過ぎも防げます。

よく「野菜の代わりに野菜ジュースを飲んでいますが」という方もいますが、これはちょっと心配。野菜ジュースの中には、野菜以外に果汁を含んでいるものもあるからです。果汁の割合が多ければ、糖分を多く含んでいることにな

ります。しかも果物の糖分(果糖)は、血糖値を急激に上げる働きがあるため注意が必要です。ぜひとも野菜そのものから食物繊維をたっぷりとるようにしましょう!

②肥満と運動不足の解消

適度な運動は、血液中の余分なブドウ糖もエネルギーにして血糖値を下げるほか、肥満を防ぎ、さらにはインスリンの働きも活発にしてくれます。

もしも、スポーツをする習慣がなければ、ウォーキングから始めてみませんか?

ちなみに市では毎月「9」のつく日を「ウォーキングの日」としました。いろいろなウォーキングイベントも予定されていますので、ぜひご参加ください(28ページ参照)。

自覚症状が出るころには全身の血管がぼろぼろ…そうなる前にご自身の生活習慣を見直してみてください!



★気になる言葉

インスリン

すい臓から分泌される血糖調整ホルモン。ブドウ糖が細胞に入るのを助け、血糖値を正常に保つ働きをしています。内臓脂肪が多いとインスリンの効き目が悪くなり、血糖値が上がってしまいます。

糖尿病予防教室

糖尿病はもはや
国民病?!

日時	6月14日(火) 10:00~13:00
場所	りんくる
内容	糖尿病予防の話と調理実習、血管年齢測定、 血圧測定など
講師	石狩市食生活改善推進員
持ち物	エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具
定員	16人(先着順)
費用	400円 申込締切 6月10日(金)
申込・問合せ	保健推進課 ☎72-6124