

ご存じですか？ ヒアリングフレイル

ヒアリングフレイルとは、聞こえにくさ(聴覚機能の衰え)によって、会話や外出が減り、心身の活力を弱めてしまう状態のことです。

人との交流が減って閉じこもりがちになると、心身機能の低下が進み、認知症やうつ状態のリスクが高まることがあります。

テレビの音量を上げすぎない・騒音の多い場所を避けるなど、耳にやさしい生活を心がけ、聞こえにくさを感じたら早めに耳鼻咽喉科へ相談しましょう。

問合せ 地域包括ケア課 ☎77・7535

※「ヒアリングフレイル」は、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする登録商標(商標登録第6340673号)です。

●こんな症状はありませんか？

次の項目に4つ以上当てはまる場合、聴力低下によるフレイルのリスクが高まります。

- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 外出することがおっくうになった
- 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- 話し声が大きいと言われる
- 会話しているときに聞き返すことが増えた
- 大きな声で話しかけられてもうまく聞き取れず、聞こえたフリをしてしまう

3月は自殺対策強化月間

こころの不調や生活・経済上の悩みを抱えている方は、一人で抱え込まずに家族や友人、同僚など身近な人にご相談ください。

身近な人に話しにくい場合は、電話やSNSでの相談窓口もあります。こちらもぜひご利用ください。

問合せ 健康推進課 ☎72・3124

●電話相談 ※24時間対応

よりそいホットライン ☎0120・279・338
 北海道いのちの電話 ☎011・231・4343
 #いのちSOS ☎0120・061・338

●SNS相談(LINE、チャットなど)

「まもろうよこころ」で検索、または二次元コードからご覧ください



▲SNS相談

●こころの健康づくりなどの特集展示

期間 10(火)～24(火) 場所 市民図書館(花川北7・1)

●命を守る「ゲートキーパー」

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげて見守る「ゲートキーパー」になりませんか？

身近な人の様子が「いつもと違う」と感じたら、勇気を出して声をかけてみましょう。市ではゲートキーパー養成研修(出前講座)を実施しています。ご希望の方は健康推進課までご連絡ください。



▲ゲートキーパーについて

●YouTube期間限定公開

講演会「メンタルヘルスのおはなし ～自分や身近な人の心の健康のために～」

昨年10月の講演会「メンタルヘルスのおはなし～自分や身近な人の心の健康のために～」を、好評につきYouTubeで期間限定公開します。こころの健康を保つポイントを分かりやすくお伝えしています。二次元コードからぜひご覧ください。

公開期限 31(火)



▲YouTube

楽しく! 健康に! みんなで運動! りんくる健康増進室で運動を始めませんか?



運動が苦手な方も大歓迎だぎょ!

健康増進室にはランニングマシンなどの運動器具がそろっています。運動指導員が常駐しているため、運動が苦手な方や治療中の方も相談しながら安心して利用できます。平日は無料のフィットネス教室も開催。健康づくりや病気・けがの予防、改善のために運動を習慣にしましょう。

フィットネス教室

時間	月	火	水	木	金
10時～10時40分	—	バランスエクササイズ	ダンベル体操基本	—	ダンベル体操基本
14時～14時40分	ダンベル体操基本	ストレッチ教室	ストレッチ教室	バランスエクササイズ	バランスエクササイズ
19時30分～20時10分	バランスエクササイズ	ダンベル体操応用	バランスエクササイズ	自重トレーニング	ストレッチ教室

対象 高校生以上の市民(市内に通勤・通学の方も可)

日時 月・木曜 13時30分～20時30分
火・水・金曜 9時30分～20時30分

場所 健康増進室(花川北6・1 りんくる3階)

持ち物 動きやすい服装・靴

費用 一般400円、高校生・65歳以上300円、障がい者無料

その他 障がいのある方は身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を提示してください

問合せ 健康増進室 ☎77・7808
スポーツ健康課 ☎72・6123



消防 ニュース



▲詳細

大規模地震で電気火災を防止するために設置しましょう 感震ブレーカー

通電火災の危険性

過去の大規模地震で発生した火災では、出火原因の半数以上が電気とされています。

主な原因は、地震で電熱器具が転倒したり、周囲の可燃物が触れることで出火することです。さらに、地震直後の停電で器具の状態を確認できないまま避難し、電気の復旧時に再通電して出火するケースもあります。

感震ブレーカーで電気火災を防ぐ

感震ブレーカーは、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。感震ブレーカーを設置して、電気火災から「家」や「地域」を守りましょう。

コンセントタイプ

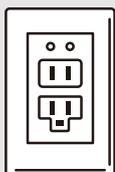
コンセント内に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断します。

費用の目安／約5千円～2万円

埋込型

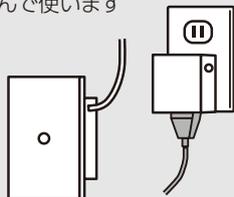
壁面などに取り付けて使います

※電気工事が必要



タップ型

既存のコンセントに差し込んで使います



分電盤タイプ(内蔵型)

分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。

費用の目安／約5万～8万円
※電気工事が必要

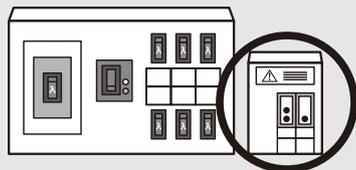


分電盤タイプ(後付型)

分電盤に感震機能を外付けするタイプで、センサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断します。

費用の目安／約2万円
※電気工事が必要。

漏電ブレーカーがあれば設置可



ブレーカー

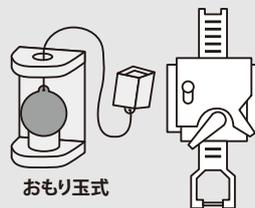
電気の使いすぎや漏電が起きた時に、自動で電気を止める安全装置。分電盤の中にあり、スイッチの形をしています。



分電盤

簡易タイプ

ばねの作動や重りの落下により分電盤のブレーカーを切って、電気を遮断します。



おもり玉式

バネ式

費用の目安／約2千～4千円

※ホームセンターや家電量販店で購入できます



▲詳細

令和8年1月1日から新たに運用開始しています 林野火災注意報・警報

石狩北部地区消防事務組合では、林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報・警報」の運用を本年1月1日から開始しています。たき火や野焼き、火の不始末に十分注意しましょう。

●林野火災注意報

林野火災の発生を防ぐため、乾燥などで火災が起こりやすい気象状況になると、対象区域に「林野火災注意報」が発令されます。この期間は区域内での火の使用を控えるよう努めてください(努力義務)。

●林野火災警報

さらに、強風注意報が発令された場合は「林野火災警報」が発令されます。警報発令中は区域内での火の使用が制限されます(義務)。

※違反すると罰金や拘留などの罰則が適用される場合があります

対象期間 3月～6月

対象区域 地域森林計画などの対象となる森林の区域

発令基準 合計降水量、乾燥・強風注意報の発表状況が一定の基準に達した場合

制限内容 火入れ、たき火、喫煙などの火の使用制限

※注意報は努力義務、警報は罰則を伴う義務が課せられます