

特定健診を受けましょう!
はじめよう生活習慣改善

健診は生活習慣病をはじめとする病気を防ぐために欠かせないものです。年に1度受診することで、今のからだの状態を確認することができ、どのような病気の危険があるかなども確認することができます。

生活習慣病の3つの特徴

- 生活習慣病に起因 だから → 生活習慣で防げる
- 自覚症状がない だから → 健診でしか気づけない場合が多い
- 発症予測が可能 だから → 放っておくと重症化することがわかる

気になる数値と改善ポイント

< 血圧が気になる >

血圧が高い状態が続くと、血管に過剰な負担がかかり動脈硬化を引き起こします。高血圧自体には自覚症状がないため、気づかないうちに動脈硬化が進行し、命にかかわる事態を招くケースが多いのです。

- ・減塩を意識した食生活をする
- ・軽めの運動を継続する
- ・野菜を多く摂る



< 血糖値が気になる >

体内のブドウ糖の量が多い状態が続くと、血管にダメージを与え、糖尿病をはじめとしたさまざまな病気の原因となります。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、神経障害や腎臓などの合併症を引き起こします。

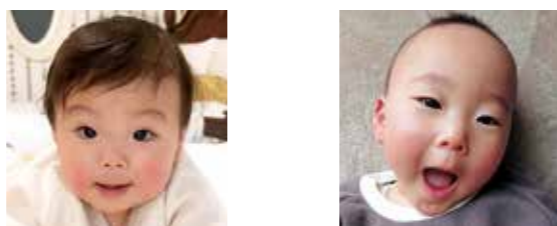
- ・食物繊維を積極的に摂る
- ・適度な運動でインスリンを活性化させる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる



< 脂質の数値が気になる >

血中に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが増加すると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心疾患などを発症するリスクが高まります。

- ・動物性脂肪を摂りすぎない
- ・就寝の3時間前から飲食は避ける
- ・間食やおやつはほどほどに



手話を基礎から学べる
「手話奉仕員養成講座」
受講者を募集



入門課程の受講により、手話を基礎から学ぶことができます。

日時 5月15日(水)～10月2日(水)(全20回)
毎週水曜日(8月14日は除く)
午後7時～8時30分
(講座によっては午後9時まで)
場所 佐久市福祉総合センター(佐久市猿久保249番地2)
対象者 佐久広域管内に居住または勤務されているかたで全課程出席できるかた
内容 厚生労働省カリキュラムによる講義および手話実技表現・基本文法習得など
受講料 3,000円
※別途テキスト代 3,300円
定員 20名
(定員になり次第締め切ります)
申込期間 4月16日(火)～22日(月)
(土日・祝日を除く)
申し込み・問い合わせ先
佐久広域連合障害者相談支援センター
0267(63)5177



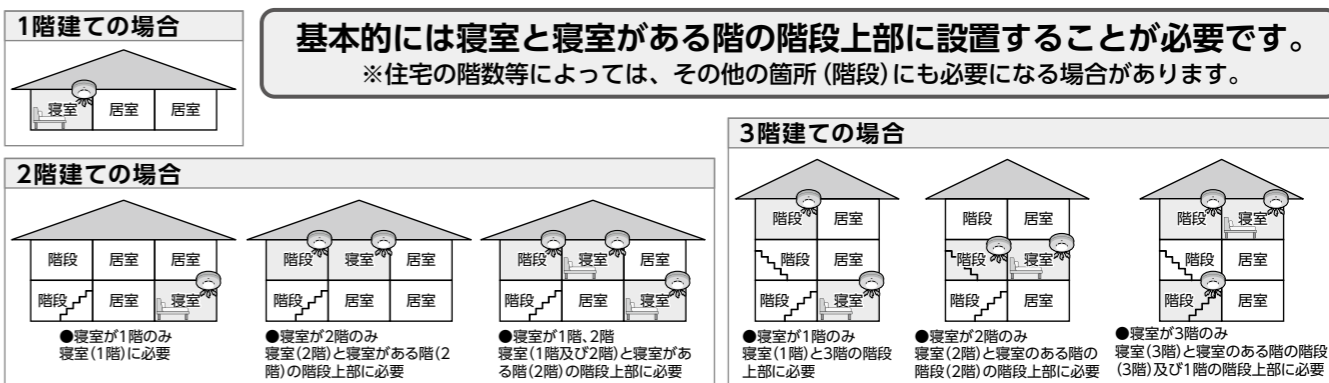
住宅用火災警報器について

すべての住宅に「住宅用火災警報器」の設置・維持が義務付けられています

※佐久広域連合火災予防条例で平成21年6月1日以降全ての住宅に設置が必要となります。

住宅用火災警報器は、室内の煙や熱に反応して警報音を発して火災の発生を知らせてくれる器具です。住宅火災による「逃げ遅れ」を減らすのに高い効果をあげます。通常は、感知部と警報部が一つの機器の内部に包含されていますので、機器本体を天井や壁に設置するだけで、機能を発揮します。

住宅用火災警報器の設置場所は?

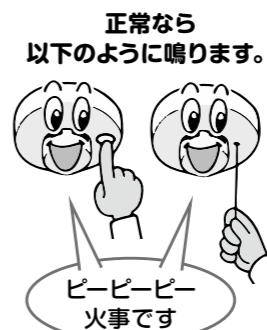


総務省消防庁HP 住宅用火災警報器Q&A

あなたの家の住宅用火災警報器は大丈夫?

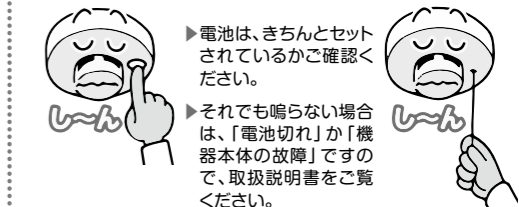
住宅用火災警報器の電池の寿命の目安は約10年! 定期的な作動確認を!

住宅用火災警報器が適切に機能するためには維持管理が重要です。「いざ」というときに住宅用火災警報器が適切に作動するよう、火災予防運動の時期などに、定期的に作動確認を行い、適切に交換を行うよう習慣づけましょう。



作動確認のしかた

ボタンを押しても(ひもを引いても)作動しないときは、以下のことが考えられます。



- ▶電池は、きちんとセットされているかご確認ください。
- ▶それでも鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」ですので、取扱説明書をご覧ください。

また、「電池切れ」や「機器本体の故障」の場合は、速やかに電池や機器本体の交換をお願いします。

総務省消防庁HP 住宅用火災警報器Q&A

令和5年に中御代田町各種イベント等で住宅用火災警報器のアンケートを実施しました。その結果設置を必要とする世帯のうち1割の世帯が未設置であったことがわかりました。また、設置していても作動点検をしていない世帯がほとんどであることが現状です。設置に関しては、条例で義務付けられておりますので、『いざ』というときに火災とわかるように作動点検を行いましょ。

住宅用火災警報器はお近くのホームセンターや消防用設備業者等で購入することができます。ご不明な点がございましたら、佐久広域連合消防本部ホームページをご覧ください。御代田消防署までお問い合わせください。※作動点検を行う時は、転倒・転落の危険性がありますので十分に注意し安全に実施してください。