



こちら119

発行 久留米広域消防本部
三井消防署
☎ 72-5101(代)

地震への備え あなたの家は大丈夫？



地震は突然発生し、多大な被害をもたらします。また、台風などの災害とは違い、予測するのが大変むずかしいものです。

そこで、日頃から行える地震対策を紹介します。ふだんの備えを十分に、自分自身や家族、周りの人々を守りましょう。

家具などの転倒防止をしていますか？

- ・転倒防止金具などで固定し、倒れにくくしておく。
- ・寝室には、転倒しやすい家具を置かない。
- ・食器棚や窓ガラスなどにガラス飛散防止フィルムなどを貼っておく。



家の周囲は安全ですか？

- ・ブロック塀などがある場合は、ぐらつきやひび割れがないか点検し、必要に応じて補強する。



非常時の持ち出し品・備蓄品を備えていますか？

- ・避難場所での生活に最低限必要な準備をする。
- ・ケガをしたときに応急処置ができるよう救急箱等を準備しておく。
- ・備蓄品は最低でも3日分は準備しておく。



家族の安否の確認方法は知っていますか？

- ・日頃から地震時に集まる場所を家族で話し合っておく。
- ・NTT「災害用伝言ダイヤル 171」の使用方法を家族で確認する。

消費生活相談室

健康食品の広告について

世の中にはありとあらゆる「健康食品」が溢れています。美肌効果を謳う成分、関節をスムーズに動かす成分などを直接大量に体内に取り込めることをセールストークに用いる商品も沢山売られています。

しかし、それらの成分を口から摂取しても、体内で消化されて別の物質に変化してしまう場合もあります。また国民生活センターのテストによると有効な成分の含有量が表示より極端に少ない商品も多数ありました。

映像やチラシなどで、あたかも口から摂取した成分が直接大量に体内に蓄積されるようなイメージを植え付けて、劇的な効果を想像させて購入に結びつける商法が多いのは困ったことだと思います。中には摂取した脂肪分の吸収を抑制するという成分入りの食品を「これさえ飲めば、好きなだけ食べても大丈夫(あくまで販売者側の主張)」などと宣伝している眉唾もののダイエット食品もあります。

効能・効果を謳うことが認められていない、いわゆる「健康食品」について、効果をイメージだけで捉えるのではなく、少し科学的な視点から見れば「そんなうまい話があるのかな？」と疑問が湧いてくるものです。また、健康食品とはいえ摂取することで害がある場合もありますので、購入前にかかりつけ医に相談してみることも大切です。

小郡市消費生活 相談室

- ▶窓口開設日
毎週月・火・木・金
曜日／午前9時～正
午、午後1時～4時
- ▶問い合わせ先
小郡市消費生活相談
室(☎ 72-2111 内
線 144)

