



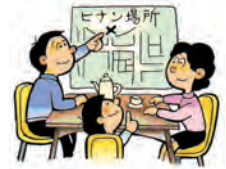
こちら119

発行 2012.5
久留米広域消防本部
三井消防署
☎72-5101(代)

水害に備えましょう!

これから迎える梅雨の時期は、大雨や集中豪雨による洪水や土砂災害などが発生し、多くの被害が予想されます。いつ起こるかわからない災害に備えるため、家庭で日頃の対策が必要です。

家庭での災害対策



・家の周りの点検

雨どいや排水溝、側溝などの落ち葉や土砂を取り除き、雨水をせき止めないようにしておきましょう。

・家族の役割分担

災害発生時の家族一人ひとりの役割を決めておきましょう。高齢者や病人、小さな子どもがいる家庭では、誰が救助するかも話し合っておきましょう。

・災害時の連絡方法や避難場所の確認

地域の避難所と安全な避難経路を事前に確認しましょう。また、家族が離ればなれになっている時に災害が発生した場合や、はぐれた場合を想定して、集合場所や避難方法をあらかじめ決めておきましょう。

・非常持ち出し品の準備

水、非常食、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、タオル、下着類、救急医薬品などの非常持ち出し品の準備と置き場所の確認をしておきましょう。



保健師だよ!

食べ過ぎ、運動不足・・・あなたは大丈夫?

～メタボリックシンドローム～



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉をご存じの方は多いと思います。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧の2つ以上をあわせもつ状態をいいます。

メタボリックシンドロームになると、糖尿病、脂質異常症、高血圧症の一步手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、血管を傷め、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などといった命にかかわる病気を急速に招きます。しかし、高血糖、脂質異常、高血圧などは自覚症状がありません。

そこで・・・**まずは健診を受けて、体の状態を知りましょう。**

小都市でも特定健康診査が始まります!

特定健康診査はメタボリックシンドロームに着目した健診です。健診結果に応じて、医師や保健師、管理栄養士による生活習慣の改善のための指導(特定保健指導)を受けることができます。

対象は、小都市国民健康保険に加入している40～74歳の人です。申込方法などの詳細は、**広報4月15日号**に掲載していますので、ご覧ください。

メタボリックシンドロームは生活習慣の改善で、予防・改善ができます。生活習慣を見直すきっかけに、ぜひ特定健康診査を受けましょう!



◎問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666