

消費生活相談室

火災警報器などの悪質商法にご注意ください！

新築住宅への火災警報器設置義務化に続き、小郡市では平成21年6月から既存住宅への設置も義務化されます。寝室や階段などに火災警報器を設置することにより、逃げ遅れによる怪我や死亡を減らす効果が期待されています。

一方、義務化に乗じて火災警報器や消火器を法外な価格で販売・設置する悪質商法の増加が懸念されます。火災警報器は電器店やホームセンターなどで一つ数千円程度で購入できますが、国民生活センターには数十万円で設置されたという相談も寄せられています。

消防署や市役所の職員が戸別訪問で火災警報器や消火器を販売することは絶対にありません。電話で設置状況をお尋ねすることも行っておりません。

火災警報器の設置を検討されているご家庭は、信頼のおける電器店やホームセンターなどへご相談いただき、見積もりをとって検討の上、設置されることをお勧めします。

小郡市消費生活相談室

▶ 窓口開設日時
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



保健師だよ！

生活習慣病を予防しましょう～運動編～

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。生活習慣病とは、肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの病気のことです。これらの病気の原因の1つに、内臓脂肪の蓄積があります。

今回は少しでも内臓脂肪を減らすように、普段なかなか運動ができない人でも簡単にできる運動のポイントや、運動時の注意点をお伝えしたいと思います。

☆生活の活動量を増やすことから始めましょう☆

1、まずは1日1000歩多く歩く

1日の生活の中で8000～10000歩程度の歩行が健康づくりに効果的な生活活動量です。少しずつでも歩数を増やすことから始めましょう。

1000歩は約10分の歩行です。

2、生活の中で、体を動かす機会を

通勤路を見直して、ちょっと遠回りをする（例えば、一つ手前のバス停や駅で降りて自宅へ帰る）、なるべく階段を利用するなど、日常生活で体を動かせるところを探してみましょう。意外に多いものです。普段忙しくて運動の時間がとれない人には効果的です。

3、毎日できる簡単な目標を決める

歩くときに歩幅を大きくするなど、簡単に続けられる目標を決めましょう。

☆安全に運動を行いましょう☆

運動中などには、思わぬケガや事故を起こすことがあります。安全に運動ができるように、次の点に注意しましょう。

1、高血圧などで通院中の人や腰痛・膝痛などがある人は、主治医に相談をしましょう

運動を始める前に、主治医にどの程度までなら運動は可能かなど、相談をしましょう。運動中や運動後に体調が悪いと感じたら、すぐに中止しましょう。

2、運動の量や強さは無理をせず、自分のペースで行う

運動の強さを上げすぎるとケガをしやすくなったり、強い疲労感が残ります。

無理はせず、自分のできる範囲で行いましょう。

3、脱水症状に注意をしましょう

運動をすると汗をかき、体の中の水分が失われます。脱水症状にならないように、こまめに水分補給をしましょう。

4、準備体操・整理運動を行いましょう

準備運動は事故の防止に、整理運動は運動後の疲労の軽減に効果があります。

5、動きやすい服装で行いましょう

運動時は、動きやすい服装で行いましょう。靴はスポーツシューズが良いでしょう。

●問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666