



あなたと家族を守る 住宅用火災警報器

平成23年6月1日から、住宅用火災警報器の設置が全ての住宅で完全義務化されます。期限まであと1年を切りました！あなたのお宅にはもう設置されていますか？



敦賀市での設置率は約**50%**
まだ2軒のうち1軒が未設置という状況です！

★市内でも、住宅用火災警報器を設置していたことで、被害を最小限にすることができた事例があります。

事例1

家でストーブを使っていたところ、近くにあった可燃物が燃え出したが、住宅用火災警報器が発報。早期に火災を発見できた。

事例2

食事の準備中、ガスコンロの火をつけたまま居眠りをしてしまい、空炊きになったが、住宅用火災警報器が発報。大事に至らなかった。

設置する場所



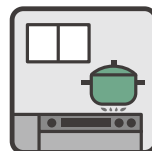
寝室

普段の就寝に使う部屋に取り付けます。



階段

1階以外に寝室がある場合は、階段にも取り付けが必要です。



台所

火気を使うのでできるだけ取り付けましょう。

住宅用火災警報器は共同購入が便利です！

現在、地区や自治会、事業所などによる共同購入を推奨し、設置率を高める活動を実施しています。

- 個人で購入するよりも、購入する手間が省けます。
- 高齢者の方など、自分で取り付けるのが難しい場合は、取り付け支援などを受けられます。
- ご近所で同じ警報音を発する住宅用火災警報器を設置することで、火災のときに近所の方が気付きやすくなります。
- まとめて購入することで値段が安くなることもあります。
- 共同購入することで、地域の安全率が高くなります。

設置して安心！
住宅用
火災警報器



チャレンジ！^{けんこうたいそう}健口体操

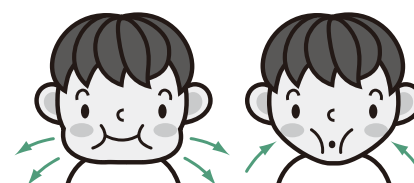


家族や友人と話をしたり、食事をしたりする楽しみは、日々の生活に潤いや生きがいを与えてくれます。そこに大きく関係するのが、口の働きです。この働きが悪くなると、栄養障害や誤えん性肺炎などを引き起こしてしまいます。

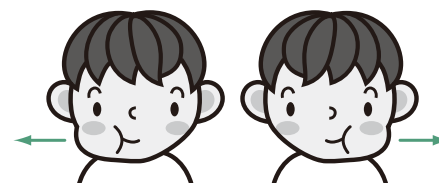
大事な口の機能を守るためには、健口体操がおすすめです！口や舌の働きを良くするだけでなく、顔の筋肉にも作用するので、表情も若々しくなりますよ。皆さん是非やってみてください！そして、普段から「よく噛んで食べる」「よく話す」を心がけるようにしましょう。

1

頬の運動



①頬をふくらます、へこませる



②頬を左右交互にふくらませる

2

唇の運動



①唇を「ウー」の形に尖らせる

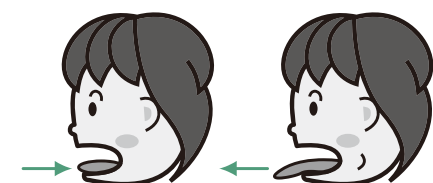


②唇を「イー」の形に横に引く

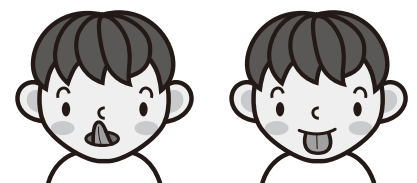
①と②を繰り返す

3

舌の運動



①口を開けたまま舌を前後に出したり引っ込めたりする



②舌を上下に出す



③舌を左右に動かす

4

唾液腺のマッサージ



①指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



②あごの骨の内側の柔らかい部分を親指で押す



③あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくり押す

歯科衛生士からのアドバイス

好きな音楽やリズムに合わせて行ったり、時間を決めて（朝の洗顔後や食事の前など）行ったりすると継続できます。自分の生活の中で習慣づけましょう！

