

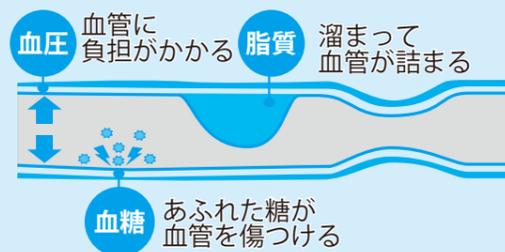
「健幸スマイルチャレンジ」から健康情報をお届けします！

血管の健康を保って生活習慣病を防ごう！

年齢を重ねるとともに進んでいく血管の老化（動脈硬化）。その速度は人によって異なりますが、過食・運動不足・喫煙・過度の飲酒など、好ましくない生活習慣は動脈硬化を早める大きな要因となります。

動脈硬化を早める要因

動脈硬化を早める要因は、加齢以外に下記のものがあります。



①高血圧

肥満や塩分のとりすぎ、喫煙などの要因で高血圧になります。高血圧は、血管を極度に刺激している状態となるため、血管の弾力がなくなり、血管が硬く破れやすくなります。

②脂質異常症

食べ過ぎや飲み過ぎ、高カロリー食品（甘いもの、脂質など）のとりすぎなどの食生活が原因の1つと考えられる脂質異常症は、血液がどろどろになって固まり、血管を狭くします。

③高血糖

糖分の過剰摂取などにより、血液中に含まれる糖質の割合が高い状態となる高血糖は、血液がどろどろになって血管の中を流れにくくなることや、糖が血管の壁にこびりついて血管を傷つけます。

健幸スマイルチャレンジで生活習慣の改善に取り組んでいます！

健康知識・食栄養・お口ケア・運動のそれぞれの分野の学習を通して『ちょうどいいカラダづくり』を目指す事業。今年度は29人のチャレンジャーが取り組んでいます。



健康運動指導士とともに運動するチャレンジャーの皆さん

参加者（Fさん）の感想：自分の健康について考えるよいきっかけになり、とくに嘔むことやバランスよく食事することを意識するようになりました。具体的な目標を毎月決めて、健康のために取り組んでいきたいです。

血管の状態は健康診査で確認する

動脈硬化は自覚症状もなく進行し、重症化すると脳卒中、心筋梗塞など、重大な病気を引き起こします。自覚症状がない動脈硬化の状態を確認できるのは、健康診査（健診）しかありません。健診を受けて血管の状態を確認しましょう。そして、運動や食生活の改善など、自分に合った生活習慣の見直しをしましょう。

敦賀市での健診は10月～12月も実施しています。先月の広報つがをご確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。



注目イベント！

11月25日(日)開催の「ほっとけんこうイチ」では『血管を大切に！』をテーマに、講演会とミュージカル劇を行います。詳しくは、14ページのおしらせをご覧ください。

問合せ先 健康推進課 ☎25-5311



平成31年10月1日から 火を使用する全ての飲食店に 消火器の設置が必要となります。

平成28年12月に発生した糸魚川市大規模火災の教訓を踏まえ、消防法令が一部改正され、平成31年（2019年）10月1日から火気を使用する全ての飲食店に対し、消火器の設置と点検報告が義務付けられました。

消火器は初期消火に大変有効なものです。消火器が設置されていない場合は、できるだけ早期に設置をしてください。

※これまでの消防法令では、延べ面積150平方メートル以上の飲食店に対して、消火器設置が義務づけられています。

消火器を設置するにあたって

- ①消火器を設置する際は、**標識も忘れずに設置**します。
※消火器は最寄りの販売店等でご購入ください。
- ②消火器を設置後、**6カ月ごとに点検し、1年に1回管轄の消防署へ点検結果報告書**を提出します。
※消火器設置義務対象施設においては、点検と消防署への報告が必要になります。



詳しくは敦賀美方消防組合ホームページをご覧ください

次の装置がある場合は、消火器の設置は免除できます

●調理油過熱防止装置

鍋等の温度の過度な上昇を検知して自動的にガスの供給を停止して火を消す装置のことをいいます。

○調理油過熱防止装置

×立ち消え防止安全装置
※間違えないように注意



●自動消火装置

火災を自動的に感知し、消火薬剤を放出して火を消す装置のことをいいます。

●その他の危険な状態の発生防止と発生時に被害を軽減する安全機能を持った装置

例) カセットコンロ圧力感知安全装置（過熱等によるカセットボンベ内の圧力上昇を検知し、自動的にカセットコンロ本体へのガス供給を停止して火を消す装置）など

＜消火器の使い方を確認しよう！＞

- ①黄色いピンを抜く
- ②ホースを持つ
- ③レバーを握る



【重要】消火器による初期消火を中止する判断基準

天井に炎がとどく、または天井に燃え移った時点で初期消火を中止し、すぐに避難してください。

消火器の不正な訪問販売や点検による高額請求の被害に遭わないよう、ご注意ください。

被害にあわないための注意点

- 消防職員や消防団員が消火器などの訪問販売（斡旋を含む）を行うことはありません。
- 点検業者が来たときは、契約業者かどうか確認し、身分証明書などの提示を求めろ。
- 安易に書類などにサインをしたり、押印をしない。
- 不正を感じたらはっきりと購入、点検を拒否する。
- 相手が脅迫的な行動に出たときは、警察（110番）に通報する。

11月9日(金)～15日(木)は秋季火災予防運動

平成30年全国統一防火標語「忘れてない？サイフにスマホに火の確認」

問合せ先 敦賀美方消防組合 ☎20-0119