

# 119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

## 消火器Q&A

協働により「九州一安心安全なまち」  
小林市をめざして



### 火災・救急発生状況

種別	5月	累計	昨年比
建物	2	11	+5
林野	4	10	+6
車両	0	2	+2
その他	1	3	+1
救急	151	780	+1

### Q1 家に消火器は必要?

**A** 一般の住宅については、法的な設置義務はありませんが、初期消火の道具として最も有効なものです。大切な生命や財産を守るためにも設置をおすすめします。

### Q2 消火器を購入するには?

**A** 消防設備業者やホームセンターなどで国家検定合格証が貼られているものを買きましょう。

### Q3 消火器に効果はあるのか?

**A** 初期消火で使用した際、7割以上の確率で効果的な消火ができています。

### Q4 消火器の使用方法は?

**A** ①黄色い安全ピンを抜く

②ホースの先を火元に向ける

③レバーを握る

### Q5 消火器で初期消火できる火災は?

**A** 普通火災、油火災、電気火災など、一般的に起こりうる全ての火災に対応します。しかし、あくまで初期消火の道具ですので、火勢が大きくなっていたら、消火器では消火能力不足ですので、消火は諦め、逃げてください。消火を諦める基準としては、炎が天井に達した場合です。

また、消火をする場合は、退路を確保するなど安全には十分注意してください。

# 元気の知恵袋

Vol.088

## 糖尿病はあなどれない 大変危険な病気です。

健康推進課  
保健師 川原 真砂子さん

**市** の特定健診を受けた人の約半数が「糖尿病に気を付けましょう」という結果になっています。しかし、初期には自覚症状がありません。放置し、高血糖が長く続くと、血管が傷つき、目や腎臓など体中のさまざまな器官に問題が起こります。また、脳卒中や認知症にもなりやすい状態になります。気付いた時には、日常生活に重大な影響を及ぼすこともあります。

そこで毎年健診を受けて、自分の体の現状を知り、健康の維持や向上につなげましょう。

また、健診は受けたままにせず、これまでの結果と比較し、変化した数値がないか

チェックして、生活習慣改善のきっかけにすることが大切です。

平成24年度から糖尿病予防教室を開催しています。この時参加した人のほとんどが、生活にちょっとした工夫を取り入れるだけで、結果が良くなりました。

今年度も10月に開講予定。一緒に、ちょっと頑張ってみませんか。

「糖尿病 ほっちょったら えれこっちゃ」  
宮崎県版脳卒中予防10か条 第5回市民公開講座より



平成24年度小林市糖尿病予防教室に参加した皆さん

ヘルスマイトさんおすすめ

## 元気アップメニュー

Vol.088

## 茄子のおろし煮

1人分のエネルギー  
76kcal



ヘルスマイト 平石 和さん



### ●材料 (2人分)

- ・なす……………80g (1本)
- ・トマト……………60g (1/2個)
- ・大根……………100g
- ・青じそ……………1枚
- ・揚げ油……………適宜

### 調味料

- ・砂糖……………小さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・薄口しょうゆ…大さじ1/2

### ●作り方

- ①なすとトマトは乱切りに、大根はすりおろし、青じそは千切りにする。
- ②なすを素揚げする。
- ③なすが冷めたら、トマトと大根を合わせ、調味料で和える。
- ④器に盛り付け、青じそをのせる。

### ●味なワンポイント

水分の多い野菜を使っているため、さっぱりとおいしく食べられます。

細胞の入れ替わりのお手伝いをしてくれる野菜たち！元気な便とピチピチ肌を作るために、毎食「両手のひら分」を食べることをおすすめします。

# 110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

## 夏休みの非行・犯罪を防止しましょう。



### 交通事故発生状況

種別	5月	累計	昨年比
人身	31	131	+5
物損	75	417	+68
死者	0	4	-1
負傷者	38	157	+9
全国死者	1691		(昨年同月比 +5.8)

子どもたちにとっては楽しい夏休みですが、子どもたちに関わる様々な事件や事故が増加する時期でもあります。

### ◆非行の中心は、中学生・高校生

昨年の県内の刑法犯少年少女は518人で、うち中学生が194人(全体の37.5%)、高校生が179人(34.5%)。万引きや自転車盗、オートバイ盗などは、中学生・高校生の占める割合が76%です。

### ◆「万引き」「自転車盗」は犯罪

「万引き」「自転車盗」はれっきとした犯罪。犯罪を起こさず、起こさせないため、被害を防止するためにも自転車は「防犯登録」をし、自転車から離れるときには必

ず「二重ロック」をしましょう。

### ◆深夜徘徊からはじまる非行

深夜徘徊は、非行や、犯罪被害のきっかけになります。子どもたちが夜に出歩いたりしないように、家庭でしっかりと指導してください。

子どもたちが、罪を犯したり、被害にあうことなく有意義な夏休みを送れるよう、社会のルールをしっかりと教え、見守っていきましょう。