



## 正しい火災予防の知識を身に付け 大切な生命・身体・財産を守りましょう

問 消防局予防課  
☎(625)5505

11月9～15日は秋の全国火災予防運動週間です。火災の発生防止に努め、火災から大切な生命・身体・財産を守りましょう。

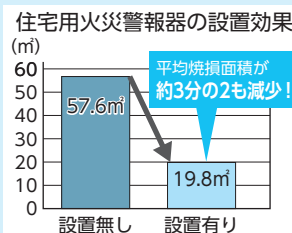
**火を消して 不安を消して つなぐ未来**  
(2023年度全国統一防火標語)

### 住宅防火 いのちを守る10のポイント

- 4つの習慣** ID 1003301
- ▼寝たばこは絶対にしない、させない。
  - ▼ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
  - ▼こんろを使うときは火のそばを離れない。
  - ▼コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。
- 6つの対策**
- ▼ストーブやこんろなどは、安全装置の付いた機器を使用する。
  - ▼住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
  - ▼寝具・衣類・カーテンは、防災品を使用する。
  - ▼消火器などを設置し、使い方を確認する。
  - ▼お年寄りや体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、火災に備える。
  - ▼地域ぐるみで、防火防災訓練などの防火対策をする。

### こんなにすごい「住宅用火災警報器」 ID 1003306

平成25年～令和4年の10年間に市内で発生した住宅火災380件について、住宅用火災警報器の有無で焼損面積を比較すると、「設置有り」の方が焼損面積を軽減できることが分かります。



火災の発生を早期に発見し、被害を軽減するため、未設置の場合は速やかに設置してください。

- ▼自宅の「住宅用火災警報器」を点検していますか**  
住宅用火災警報器は、電子部品の寿命や電池切れにより、火災を感知しないことがあります。設置から「10年」を目安に交換しましょう。また、設置時期を本体などに記入しましょう。

### 放火防止5カ条を実践しましょう！ ID 1003298

- ▼家の周りには、燃えやすいものは置かないようにしましょう。
- ▼夜間、建物の周囲や駐車場は、照明を点灯して明るくしましょう。
- ▼物置、車庫にはカギをかけましょう。
- ▼車やバイクなどのボディカバーは、燃えにくいものを使いましょう。
- ▼地域ぐるみで放火防止に取り組みましょう。



## 正しい119番を 11月9日は119番の日

問 消防局通信指令課  
☎(625)5599

正確な119番通報は、市民の皆さんの「命」を救う第一歩になります。いざという時のため、電話機の近くに自宅の住所や電話番号などのメモを備えておき、落ち着いて、正確な通報ができるよう心掛けましょう。

### いざという時のために知っておきたい119番 Q & A

- Q 救急車を呼ぶときに伝えることは？**
- A** 来てほしい場所と救急車が必要な人の年齢、性別、状況や症状などを正確に伝えてください。顔色や詳しい症状などを伺う場合があります。
- Q 救急車が来るまでにすることは？**
- A** 指令員から、意識や呼吸の確認、心臓マッサージなどの指示があればご協力ください。
- Q 心臓マッサージや止血法などのやり方が分からない。**
- A** 通報者のスマートフォンを使って映像を送受信する「Live119」で、説明動画を通報者に送信します。その映像を確認しながら指令員が指導しますので、ご安心ください。
- Q 聴覚・言語機能の障がいなど、会話による119番通報に不安がある場合の通報は？**
- A** スマートフォンなどのチャット機能を使用する「Net119」(事前登録制)で通報できます。ま



た、「メール119」、「ファクス119」でも通報できます。

- Q サイレンを鳴らさないで来てほしい。**
- A** 救急車や消防車はサイレンを鳴らすことが法律で定められています。ご理解ください。
- Q 間違えて119番に掛けてしまった。**
- A** 間違いであることを必ず伝えてください。無言で電話を切ってしまうと、あなたの安否を確認するため消防車両が出動することもありますので、消防からの折り返し電話に出てください。
- Q 救急車を呼んだのにどうして消防車が来るの？**
- A** 心臓や呼吸の停止が疑われ、「救急車より消防車が早く到着できる」、「階段や通路が狭く、救急隊だけでは搬送が困難」な場合などは、救急車と消防車を出動させることがあります。
- Q 119番通報したのにどうして警察が来るの？**
- A** 災害発生時、必要と判断した場合には関係機関と連携を図っているためです。
- Q 火災の発生場所を知りたい。**
- A** 市携帯サイト「消防出動情報」URLをご覧になるか、災害情報テレホンサービス(自動音声) ☎(624)2441へ。



▲市携帯サイト「消防出動情報」



## 11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間 アルコール関連の問題を知っていますか

ID 1023297

 問 保健予防課  
 ☎ (626) 1114

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与え、その伝統と文化は多くの人々の生活に浸透している一方で、アルコールに関連したさまざまな問題があります。

適切にお酒と付き合っていくためにも、アルコールについて正しく理解しましょう。

■不適切な飲酒をすると 多量飲酒などの不適切な飲酒は、肝機能障害やがん、生活習慣病の他、急性アルコール中毒やアルコール依存症、睡眠障害やうつ病などの精神疾患を引き起こすことがあります。

■お酒が引き起こす社会問題 近年、お酒が本人の健康を脅かすだけでなく、家族関係にも影響を与えることや飲酒の強要によるアルコールハラスメントが問われること、未成年や妊婦の飲酒により心身に障害が及ぶことなどが、深刻な社会問題になっています。

お酒を楽しむためにも、不適切な飲酒とは何か、お酒がもたらす健康への影響や社会問題を正しく理解し、アルコール関連問題を予防していきましょう。

お酒で悩んでいる人へ「断酒例会」に参加しませんか

断酒会はお酒に悩む人たちが互いに理解し合い、支え合うことによって問題を解決していく自助グループです。「酒の飲み方がどうもおかしい」、「もしかしてアルコール依存症かも」など、お酒でお悩みの人(本

人・家族)は、一度断酒例会に参加してみませんか。

■昼例会(酒害相談)(毎月1回開催)

▼日時 11月16日(木) 午後2時～4時。

▼会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)。

■例会

▼会場・開催日 平石地区市民センター(平出町)＝毎月第1・第3火曜日、中央生涯学習センター(中央1丁目)＝毎週木曜日、姿川地区市民センター(西川田町)＝毎週土曜日。

▼時間 午後7時～9時。

■申込方法 当日、直接、会場へ。

断酒会参加者の声

断酒例会では、酒害体験を話し、聴くことを繰り返します。今までは、「意志が弱いからやめられないのだ」と周囲の人たちから責められ、また、「やめたいのにどうしても飲んでしまう」という言い分を全く聞いてもらえませんでした。例会に出席して、周囲の対応や自分の気持ちを話すことで、参加しているみんなが分かってくれる、認めてくれると感じます。

みんな仲間だという一体感と自覚が生まれることで、断酒継続につながりました。



## 身近な病気 糖尿病 11月14日は世界糖尿病デー



世界糖尿病デーシンボルマーク  
ブルーサークル

ID 1017129

 問 健康増進課  
 ☎ (626) 1126

糖尿病で医療機関を受診している人は、全国では約579万1,000人、栃木県では約8万3,000人(※令和2年患者調査)と推定されています。

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの不足や、インスリンの働きが悪くなるために、高血糖が慢性的に続く病気です。高血糖状態を放置していると、目や腎臓の血管など全身のさまざまな血管を傷つけ、自覚症状のないままにさまざまな合併症を招きます。適切な治療や生活習慣の改善により、高血糖状態にならないよう血糖値を管理することで、合併症など重症化を予防することができます。

■糖尿病のサインを見逃さないために、健診結果を確認しましょう

空腹時血糖値(※1)やHbA1c(※2)などから、糖尿病の可能性を調べることができます。下の表を参考にして、該当する場合は早めに医療機関へ相談してください。

▼糖尿病の判定基準

	空腹時血糖 (mg/dL)	HbA1c (%)	医療機関の受診など
糖尿病 予備群	100以上 126未満	5.6以上 6.5未満	保健指導を受けて早めに対応してください(要指導)
糖尿病	126以上	6.5以上	専門医療機関を受診してください(要医療)

■糖尿病と診断されたら

▼食事や運動の指導を受け、適正な食生活や運動の実践、禁煙を心掛けましょう。

▼定期的に医療機関を受診し、検査や治療を継続しましょう。

▼合併症予防のために、眼科や歯科を定期的に受診しましょう。

▼糖尿病連携手帳を携帯しましょう。持っていない人は、主治医にご相談ください。

トピック  
TOPIC

本市では、糖尿病に関する事業を行っています！  
ぜひご参加ください

■家族みんなで知って得する健康イベント

▼日時 11月12日(日) 午前10時～午後3時。

▼会場 FKD宇都宮店(今泉町)。

▼内容 糖尿病専門の医師、看護師、管理栄養士、理学療法士による無料相談会や簡易血糖測定、クイズコーナーなど。午後1時から、小島正博さん(那須中央病院整形外科部長)による糖尿病にも効く運動についての講話・実技。

▼その他 詳しくは、市HPをご覧ください。