



消防署  
だより

# 住宅用火災警報器の点検を しましょう

住宅用火災警報器の全国設置率は8割を超え、阿賀町でも高い設置率となっています。火災が発生した時に作動するよう日頃から点検を行い、設置されていない住宅にあっては早めの設置をよろしく願います。

## 1. 点検の時期

定期的に実施してください。(概ね1カ月に1回程度)

## 2. 点検方法

ひもを引く方式のものやボタンを押す方式のものなど機種により異なるので取扱説明書をご覧ください。

## 3. 清掃

本体にほこりなどが付着すると火災を感知しにくくなるので、家庭用中性洗剤に浸した布等を十分に絞って、汚れを拭き取ってください。

※煙の流入口は大切な部分なので、ふさいだり傷をつけたりしないよう注意してください。

## 4. 交換について

購入から10年を目途に交換することを推奨します。  
お近くのホームセンターや電器店で購入することが可能です。

【問い合わせ先】阿賀町消防署 予防課 予防係 ☎92-0119



# あなたも応急手当普及員になりませんか？

阿賀町消防署では、応急手当普及員養成講習会を実施します。

応急手当普及員とは、自分が所属する学校、事業所、防災組織などの生徒、職員、構成員に対し救命入門コースや普通救命講習などの応急手当講習を指導できる認定資格です。

この講習会では、心肺蘇生法や自動体外式除細動器(AED)の取り扱い方法など、応急手当の知識や技術を受講いただき認定を受けます。講習日程については下記のとおりです。

■講習日 7月14日(土)・15日(日)・16日(月)の3日間  
各日8:30~17:30(8時間)

■講習場所 阿賀町総合福祉保健センター やまぶきの里

■講習内容 応急手当普及員カリキュラム(8時間×3日間=24時間)

■受講要件 阿賀町在住又は阿賀町に勤務されている方のみ

■講習費用 受講料は無料ですが、事前に応急手当指導者標準テキスト(ガイドライン2015対応4,000円程度)を準備していただく必要があります。

■募集期間 募集人数は15名を上限とし、7月1日まで募集いたします。なお、希望人数が少ない場合や諸般の事情により講習会の中止、会場・内容の変更となる場合があります。

【申込み・問い合わせ先】阿賀町消防署 救急係 ☎92-0119



## 金婚を迎えられるご夫婦へ

町では、今年も9月に敬老会を開催し、お年寄りや金婚夫婦の健康と長寿をお祝いします。金婚を迎えられるご夫婦は、ぜひご連絡ください。

■対象となるご夫婦 昭和43年4月1日から昭和44年3月31日までに婚姻されたご夫婦

■連絡期限 7月6日(金)

■連絡先 健康福祉課 福祉係 ☎92-5763 各支所行政係 ☎18ページ

◎老人クラブ等の団体で行っている調査とは異なりますので、上記の連絡先にご連絡をお願いします。

シリーズ

# 健康のひろば

## Vol.99

# よく噛む人は得をする!



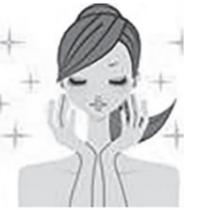
ふだん、よく噛んで食べていますか？  
最近、あまり噛まなくてもよいメニューが好まれがちです。  
でも、よく噛んで食べると、お得なことがたくさんあるんです!!



## ~よく噛むことのメリット~

### ①ダイエットや美容に効果的!

よく噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。  
また、顔全体の筋肉を動かし、小顔効果やシワやたるみに効果も!



### ②脳の発達・認知症の予防!

脳への血流が活発になり、脳の発達や脳の衰え防止が期待できます。

### ③がんの予防!

唾液に含まれる酵素により、がん予防の効果があります。

### ④むし歯・歯周病・口臭の予防!

よく噛むと唾液が多く出るため、むし歯菌が出す酸を中和して、むし歯を予防!  
歯肉も丈夫になり、歯周病や口臭も予防します。

★さらに、胃腸の働き改善、集中力アップ、滑舌が良くなる、などのメリットも!!

## ~よく噛むためのポイント~

噛もうと思っけていても、つい3回くらい噛んだら飲み込んでしまうあなたでも、噛む回数を増やす方法があります!

### ①噛み応えのある食材をつかう!



### ②野菜はいつもより固めにゆでたい、生野菜をたべる!

### ③食材は大き目に切る!

### ④一口を少なめにする!

### ⑤汁物やお茶など水分で流し込むようにして食べない!

今日からあなたもお得な「よく噛む習慣」を始めてみませんか?

よく噛む食材は?

- 冷ややっこ(10回)
- 芋の煮ころがし(22回)
- 切り干し大根(54回)
- 皮つきリンゴ(74回)
- 刻みキャベツ(82回)
- フランスパン(108回)
- タコの刺身(220回)

さらにおり

## 成人歯科・歯周疾患健診が始まりました!

今年度20, 30, 40, 50, 60, 70, 76, 80歳になる方に  
歯科健診“無料券”を送付しました。  
ぜひこの機会にお口の健康チェックをしましょう。



阿賀町健康づくりキャラクター  
阿賀ゲンキ君