

みんなを守る 119

粕屋南部消防組合消防本部
糟屋郡志免町田富 170
TEL 9 3 5 - 5 1 1 1
URL: <http://www.kasuyanambu-shobo.jp/>

春の火災予防運動を実施します！

期間：3月1日(火)～7日(月)

統一標語：「消したかな」あなたを守る 合言葉

春先は空気が乾燥し、風の強い日が多く、小さな火でも大きく燃え広がるなど、火災が発生しやすい条件が揃っています。火災による死傷者や財産の損失を防ぐために、3つの習慣・4つの対策を心がけましょう。



住宅防火 いのちを守る 7つのポイント～3つの習慣・4つの対策～

- 3つの習慣**
- 寝たばこは、絶対やめる。
 - ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
 - ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。
- 4つの対策**
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器等を設置する。
 - 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
 - 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
 - お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

※火災予防運動期間中、町内全域にわたり消防署・消防団では、防火を呼びかける巡回広報を行います。また、7時と21時にサイレンを1回鳴らします。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平成22年中における火災、救急発生状況（粕屋南部消防組合消防本部管内）

		宇美町	志免町	須恵町	粕屋町	篠栗町	久山町	合計
火災	平成22年中	8	9	7	9	3	2	38
	前年比較	+1	-5	-1	-2	-4	-4	-15
救急	平成22年中	1,427	1,893	976	1,539	1,019	414	7,268
	前年比較	+157	+94	+129	+128	+84	+72	+664

※消防本部管外に出場した件数は含まれておりません。

住宅用火災警報器の設置はお済ですか？

～家庭内での火災を警報ブザーや音声等で知らせます～

消防法令等の改正により、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。（福岡県内においては、平成21年6月1日から）

昨年6月時点における住宅用火災警報器の推計普及率は、福岡県全体で約69.9%の結果となっております。粕屋南部消防組合消防本部管内（志免町、宇美町、須恵町、粕屋町、篠栗町、久山町）では、63.9%で福岡県全体の推計普及率より下回っている状況です。まだ、設置がお済でない住宅については、早急に設置しましょう。

【住宅用火災警報器に関するお問い合わせ】

粕屋南部消防組合消防本部 TEL 9 3 5 - 5 1 1 1

粕屋南部消防組合消防本部ホームページにも掲載していますので、ぜひご利用ください。



あなたにもできる！今年は禁煙にチャレンジ！

みなさんの今年の目標は何ですか？禁煙を掲げている方も多いのではないのでしょうか。平成21年国民栄養調査によると、「喫煙者の約34%がタバコをやめたいと思っている」との結果がでました。昨年は価格の値上げもあって関心が高まっている禁煙についてお医者さんに聞いてみました。

前向きな禁煙の話

「タバコを吸うとスッキリする」とよく言います。タバコを吸ったときに、イライラや落ちつかない感じがスーッとおさまっていく感覚を、喫煙者なら誰でも味わったことがあるはず。ストレスの多い社会で生活するには、イライラを解消できるタバコは欠かせないと思う方も多いでしょう。しかし、本当にそうなのでしょうか？

タバコを吸い終わって1時間もしないうちに、イライラや落ち着かないなどの症状が出てきます。このイライラは仕事や家庭のストレスが原因と思われている方も多いのですが、実は血液中のニコチンが減っているために起こるもので、ニコチン切れの症状なのです。

このように、タバコの中に含まれるニコチンには依存性があり、禁煙しようという意志だけではなかなか禁煙は成功しないのです。みなさんは禁煙に失敗した人について、「意志が弱い人」というレッテルを貼ったことはありませんか？では、どうすれば成功するのでしょうか？



お医者さんと禁煙

薬局でニコチンを補充する為の製品がニコチンパッチ（皮膚から吸収されるもの）や、ニコチンガムを購入し自分で禁煙する方法もありますが、喫煙をニコチン依存症ととらえて、治療をされることをお勧めします。病院ではニコチン依存症（なかなかタバコをやめれない人）に対して、飲み薬（内服薬）を使用します。その成分はニコチンそのものではなくニコチン擬似薬です。ニコチンと作用は似ているけれどもニコチンそのものではありません。ニコチンパッチを使用した時に比べ、2倍ほどの禁煙成功率があるそうです。

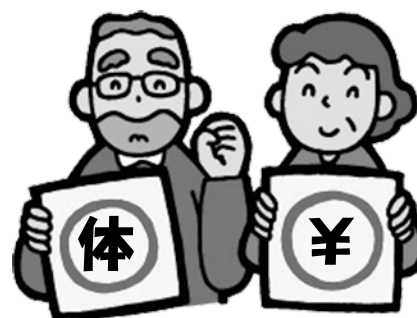
治療として2006年より健康保険等が適応され、禁煙治療に伴う患者負担も軽くなりました。（禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があります）単に依存症ですから、止めるまでの途中は少々辛いですが、止めてしまえばイライラなどは全くありません。

禁煙といえば喫煙による健康被害を説明する文章が多いですが、体に害があることはわかっているが止められないのが喫煙です。今回はあえて喫煙のリスクは一切記載せず、前向きな禁煙の話にしました。どうですか？なんとなく気持ちが楽になりましたか？

先日、禁煙に成功された患者さんが来られた時に感想を聞いてみると、「小銭が減りました。コンビニに行く頻度が減りました」と大変喜んでおられましたよ。



おがわクリニック院長 小川 明臣 先生



いい事がたくさん！

ちなみに...

【禁煙治療（3ヶ月間）にかかるお金】

18,432円（医療費3割負担の場合）①

【タバコ代】

410円×90箱（1日20本、1か月30箱として）=36,900円②

②-①=18,468円 → 約3ヶ月分の差額です！

【問い合わせ】

健康福祉課健康係 TEL 9 3 3 - 0 7 7 7