

消防署蘭越支署 からのお知らせ



羊蹄山ろく消防組合消防署蘭越支署
司令補（庶務係長）
大友 圭さん

「IHクッキングヒーター にも火災の危険

IHクッキングヒーターは火を使わないから絶対に安全と思われている方もおられるのではないのでしょうか？

火を使わずに調理ができるという点では確かに安全と言えるのですが、使い方を誤ってしまうと、やはり火災や事故が発生する危険があります。

小さな片手鍋に天ぷら油を少量入れて加熱中、他の用事で約3分間その場を離れたところ天ぷら油が発火し火災が発生した事例があります。



揚げ物をするときは、絶対にその場を離れないようにしましょう！

IHクッキングヒーターの特徴の一つに「加熱する力が強い」ことが挙げられます。炎が見えないからといって油断せず、火災に対する警戒心を忘れないようにしましょう。

「第28回 羊蹄山ろく連合消防演習」開催のお知らせ

3年に1度開催されている「羊蹄山ろく連合消防演習（以下：演習）」が下記の日程で開催されます。

演習は、羊蹄山ろく7ヶ町村で活躍する消防団員が一同に集い、小隊訓練やポンプ操法訓練、一斉放水訓練などを実施します。

各町村で活躍する消防団員の皆さんの日常は、それぞれが本業を持っています。しかし、災害が発生し招集されたときには、いち早く現場へ出動し消防団員として「地域を守る」という熱い気持ちで活動しています。

演習当日は、蘭越中学校吹奏楽部の皆さんの演奏により入場行進（分列行進）から始まります。消防資機材の展示、山岳救助資機材の展示なども予定されています。この機会に是非、会場に足をお運びいただき消防団員の皆さんへ熱い声援をお願いいたします。また、当日会場にお越しいただいたお子様には「火災予防啓発品」を配布する予定です。数量に限りがございますが、併せて会場へのお越しをお待ちしております。



第28回 羊蹄山ろく連合消防演習

日時：7月13日（土）午後0時50分～

場所：蘭越町尻別川河川公園



新規採用職員を
ご紹介します！

平成31年4月1日付

消防団係兼庶務係

原田 隼作



消防一係兼消防二係

石橋 竜二



※司令補 大友 圭さんは、4月の人事異動により、ニセコ支署から蘭越支署へ赴任されました。

▽火事・救急・救助

局番なしの☎119番へ

▽お問い合わせ（蘭越支署）

☎0136・57・5010

▽災害情報ダイヤル（自動音声）

☎0136・22・6655

こんにちは！ 保健師です



中野保健師

「いつもの生活に
ひと工夫を！」

皆さんこんにちは。4月に蘭越町役場に新規採用されました保健師の中野です。段々気温も暖かくなりましたね。私もようやく蘭越町の生活に慣れてきました。蘭越の美味しいご飯と美しい自然が大好きです。

さて、今回のテーマは生活習慣病の一つである「脂質異常症」についてです。蘭越町民の前年の健診データを見ると、61%の方が（およそ2人に1人）が脂質異常の状態であることがわかりました。

悪玉コレステロール・善玉コレステロールなどの脂質異常症のキーワードは誰しも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

●脂質異常症とは？

血液中の中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロールが多い、あるいはHDL（善玉）コレステロールが少ない状態をいいます。

脂質は、私たちの体に欠かせない物質ですが、油が増えすぎたドロドロの血液は血管の内壁にくっつきやすくなり、動脈硬化を引き起こす大きな要因となります。

●脂質異常症が引き起こす病気

ドロドロになった血液によってさまざまな血管が詰まりやすくなり、さらに血管の老化（動脈硬化）も進み、脳卒中や心筋梗塞・腎不全・高血圧症などにかかる危険性が高まります。

●こんな方は要注意です！

- 若いときより10kg以上太った
- 脂っこい料理・お菓子が大好き
- たばこを吸っている
- お酒をよく飲む
- 親や兄弟に脂質異常症の家族がいる
- 糖尿病などほかの病気があったり、薬を服用している
- 運動不足だ

●予防のポイント

- ① **脂っこい食事は控えめに、食物繊維を多くとりましょう**
食物繊維はコレステロールを下げ、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。食物繊維を多く含むのは海藻類・きのこ類・豆類・野菜・果物などです。

② 外食や間食を減らしましょう

外食をするときは、和食などヘルシーなものを選ぶようにしましょう。間食も、一回の量を半分にするなどの工夫をするのもいいですね。



③ 禁煙しましょう！

百害あって一利なしと言われるれているたばこ。血管を傷つけ中性脂肪を増やします。

④ 1日3食規則正しい食生活を

栄養バランスのよいお食事を心がけましょう。食事の量自体が多い方や甘いお菓子やジュース・お酒をたくさん飲む方も注意が必要です。

⑤ お酒はほどほどに

ビールは中びん1本が適量です！飲み会が多い方は要注意です。

⑥ 脂肪を賢くとりましょう！

植物や魚の脂肪分に多く含まれる不飽和脂肪酸は、LDL（悪玉）コレステロールを減らす働きがあります。

★魚を積極的に食べましょう

あじ・いわし・さばなどの青魚の脂肪には不飽和脂肪酸が多く、動脈硬化や血栓を予防する働きがあります。



★食事に使う油を植物性のものにしませんか？

バターやラードなどの動物性油を、オリーブ油やごま油などの植物性の油に代えて料理に取り入れることで、上手に脂質異常症を予防しましょう。

⑦ 太り気味の方は減量が大切です

適切な体重のバランスを保つことで、動脈硬化の原因となる生活習慣病の予防につながります。



●終わりに

食事や適度な運動でダイエットすることも重要です。

身近な病気である脂質異常症は、脳卒中や心筋梗塞などの病気につながります。普段の生活の中で取り組めるような予防はありましたか？食事や運動など、毎日の生活の中で少し工夫してみましよう。また、自分の健康状態を知るためにも、定期的な健診受診をおすすめします！