

## 平成23年度 年末・年始 火災特別警戒



消防署だより  
横浜消防署 ☎78-2119

### ◆ 実施期間

平成23年12月29日(木)～平成24年1月3日(火)

### ◆ 統一標語

『消したはず 決めつけしないで もう一度』

### ◆ 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 〈3つの習慣〉

- ① 寝たばこは、絶対やめる。
- ② ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 〈4つの対策〉

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ② 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。
- ③ 火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器等を設置する。
- ④ 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。

- ◇ 冬季及び年末・年始は暖房器具などの火気を使用する機会が増えますので火の元には充分注意しましょう。

## ちどり保育園が職場訪問

ちどり保育園の園児が11月7日(月)横浜消防署を訪れ、大関署長へ画用紙で作成した「カレンダー」を贈られました。

その後、職員より庁舎と車両の説明を受けながら署内を見学し、救急車の担架に横になったりポンプ車の運転席に乗ったりといろいろな体験に園児達は手をたたいて喜んでいました。

最後に水消火器を使った消火訓練を行い『火事だ～』と大きな声で叫びながら水消火器を操作し、消火用的に上手に当て消火に成功しました。



**高齢者世帯の「住宅防火診断」実施**

11月14日(月)横浜消防署では、冬季は暖房器具などを使用する機会が多く、火災の発生が強く懸念されることから、横浜町社会福祉協議会並びに健康福祉課と協力し、町内に住む70歳以上の1人又は2人暮らしの高齢者世帯を訪問し「住宅防火診断」を行いました。

高齢者が少しでも安心して暮らしてもらえるようにと、火の元の確認や火を使う器具などに異常がないか点検を行い、火の用心を呼びかけました。

# 保健だより



担当 阿保保健師

## 「糖尿病について」

こんにちは。だんだんと寒さが増して冬の訪れを感じますが、体調は崩されていないでしょうか？

今月は、横浜町での糖尿病の状況と糖尿病の正しい知識についてお知らせします。

## 横浜町は糖尿病受診率が青森県内で1位

横浜町は糖尿病で受診している方がとても多いです【図1】。また、背景として考えられるのは肥満の方も多いということ【図2】。肥満の割合も青森県で1位となっており。他に、関係して覚えて頂きたいのは、脳出血の受診率も高くなっております。【図3】糖尿病がある方は脳出血にかかりやすいと言われているので、受診率が上がっていると考えられます。なぜ、糖尿病があると脳出

血になりやすいかということ、糖尿病になると血管が傷いた状態になるのです。傷ついた血管はもろくて弱いので、破れます。そうなると出血が起きるのです。一方、血液の流れが滞ると血管が詰まりやすくなり、今度は脳梗塞を引き起こしてしまいます。

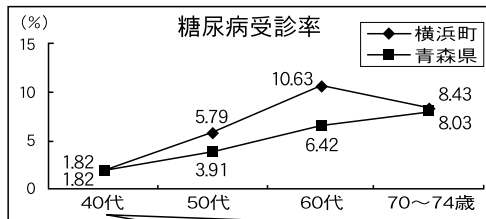
症状がないから健康であると言いつ誤り

糖尿病は、自覚症状で見つかる人は1割、無症状であっても健診で糖尿病と分かる人が8割、合併症が起こり、それで調べて分かる人が1割です。

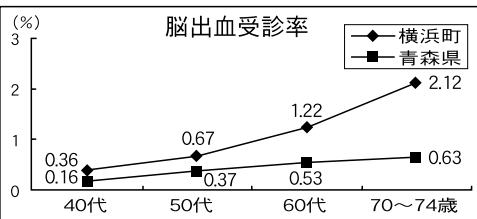
糖尿病は甘いものだけを控えるとうよくなるという誤り

「甘いものを食べると糖尿病になる」、「糖尿病になれば、甘いものを控えておれば良い」と言っは正しくありません。「糖尿病の素因のある方が、食べ過ぎると糖尿病になる」と言うのが正しく、食べ過ぎていけないのは、甘いものに限らないのです。いずれにしても、糖尿病にかかったら、食事療法は治療の基本です。但し、「甘いものだけを控えれば良い」と言うのではなく、「お酒をたくさん飲む」とか、「甘いもの以外は普段どおり食べている」のは糖尿病は治りません。食事でも、ただ単に減らせば良いと言っでもありません。食事は「その人の体に見合ったカロリー摂取とする」、すなわち、食べ過ぎの人は減らし、食事を体重や運動量に見合った量とする必要があるのです。

【図1】

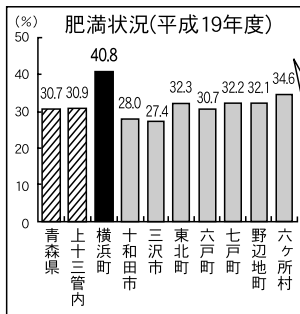


【図3】



平成19年6月分国保レセプト  
糖尿病・脳出血の治療者は、横浜町が青森県内で第1位  
「糖尿病」は50代、60代で、「脳出血」は60代、70代で特に多くなっています。

【図2】



横浜町は肥満率が青森県1位  
平成19年度 基本健診受診結果(BMI)  
青森県 30.7%  
上十三管内 30.9%  
横浜町 40.8%

いずれにしても糖尿病は、かなり病気が進行してからでないと自覚症状が出ないことが多く、症状がないからといって安心はできません。また症状が出た段階では、すでに合併症が起こってしまったていることもしばしばです。早期に発見するためには、健康診断を定期的に行うことが大切です。

甘い物だけ控えれば糖尿病はよくなるというのではないうことがわかりただけたでしょうか？

「要精密検査」と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。自覚症状がなくても、病気の可能性もあります。病気の早期発見・早期治療のために早めに受診しましょう。

### 血糖値おさらいテスト

質問 正しいと思ったものに○、正しくないと思ったものに×をつけてみましょう。

- ①血液中にブドウ糖が多すぎると、血管が傷つく
- ②高血糖が続くと細い血管はやられるが心臓や脳などの太い動脈は大丈夫
- ③高血糖が続くと毛細血管が集まっている腎臓や目がダメージを受ける
- ④「予備群」では、まだ糖尿病の心配はない
- ⑤「予備群」でも心筋梗塞の可能性はある。
- ⑥インスリンがうまく働かないと、ブドウ糖はエネルギーとして利用できない
- ⑦内臓脂肪が多くと、インスリンの働きには関係ない
- ⑧運動するとエネルギーのもとであるブドウ糖が使われるので、血糖値が下がる
- ⑨空腹時血糖は126mg/dl以下を目標にする
- ⑩HbA1cは正常値である5.1%以下を目標にする

○●×⑥⑧⑨×④⑤⑥×⑦⑧⑨⑩① 図解

最後に糖尿病についてのクイズがありますのでぜひやってみましょう。

## 今年度のインフルエンザ予防接種の助成について

昨年度は、新型インフルエンザ対策として、全町民対象に予防接種の助成を行いました。今年度は通常の季節性インフルエンザ対策を実施いたします。それに伴い、助成対象者は65歳以上の方のみとなります。

# こせきのまど

## ◎お誕生おめでとう

二木 萌々華 (女・10/13) 幸一郎 (大豆田)  
 鳥山 瑛登 (男・10/17) 和 誠 (有 畑)  
 古澤 虹 (男・10/24) 能 人 (三保野)

## ◎おくやみ申し上げます

秋田 ヤ エ (82歳) 吹 越  
 畠山 な み (85歳) 桧 木  
 岩田 辰 雄 (71歳) 三保野  
 長谷川 由 男 (94歳) 浜 町  
 二木 か せ (95歳) 大豆田  
 鳥山 フ ミ (88歳) 有 畑  
 鈴木 勇 藏 (81歳) 三保野

## 『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。  
 おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

12月は、  
**町・県民税 第4期**  
**国民健康保険税 第6期**  
 の納期です。

納付場所は役場の他、みちのく銀行  
 横浜支店、青い森信用金庫横浜支店、  
 郵便局でも納付する事ができますので、忘れずに納めましょう。

税 務 町 民 課

木枯しや梢に残す実の一つ  
 木枯しに首をすくめて帰り道  
 風に吹かれ古傷痛み出し  
 風の一夜で細る大樹かな  
 風に冷えて晩酌追加せり  
 風や異常気象に先取られ  
 仁 礼 亀 水 千 宝  
 恵 見 々 藻 武 菁

せ せ ら ぎ 旬 会



# 駐在所 だより

横浜駐在所  
 ☎78-2110

## 年末年始特別警戒活動の実施

青森県警察では、12月1日(木)から翌年の1月5日(木)までの間、「年末年始特別警戒活動」を実施します。事件、事故に遭わないために、以下のことに注意してください。

### ◎強盗対策

店舗内外の見回りによる警戒やお客さんへの積極的な声かけ等に気を付けて、防犯体制を強化しましょう。

### ◎ひったくり対策

夜間は人通りが多く、明るい場所を通るようにしましょう。また、自転車の場合、前かごにひったくり防止カバーを取り付けると安全です。

### ◎侵入窃盗対策

出かける機会が増え、家を留守にしがちです。お出かけの際は確実に鍵をかけ、不在にすることを隣近所に伝えましょう。

### ◎振り込め詐欺等被害対策

振り込め詐欺やオレオレ詐欺が増えています。不審に思ったら家族や警察に相談しましょう。

## 冬の交通安全県民運動 12月11日(日)~12月20日(火)

冬は日没が早いこともあり、夕暮れ時や夜間での、高齢の歩行者や自転車利用者が被害に遭う交通事故、飲酒運転による交通事故、積雪・凍結路面でのスリップ事故などが多発する傾向にあります。みんなで交通ルールを守り、思いやりの気持ちを持って、交通事故を起こさない、交通事故に遭わないようにしましょう。

### ◎高齢者の交通事故防止

夕暮れ時や夜間に徒歩や自転車で外出するときは、明るい色の服装と反射材を身に付けましょう。

### ◎飲酒運転の根絶

お酒を飲む機会が増える時期となります。お酒を飲んで車を運転することは重大な犯罪ですので、お酒を飲んだら車もバイクも自転車も、絶対に運転してはいけません。

### ◎冬道の安全運転の推進

雪道・凍結路でのスリップ防止のため、予めスピードを落として運転して下さい。また、「時間・車間距離・心」にゆとりをもった運転をお願いします。

### ◎踏切事故の防止

踏切では、確実に一時停止し、安全確認をしてから通過してください。万が一踏切内で動けなくなったときは、非常ボタンを押して、列車に危険を知らせてください。

## 平成23年10月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	平成 23 年						平成22年			前 年 比		
	10 月 中			累 計			累 計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者
人身事故	1	0	2	6	0	12	17	2	19	-11	-2	-7
物損事故	6			84			88			-4		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」