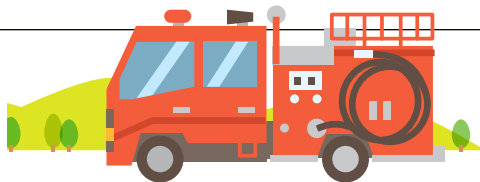


なんでも 南部分署



まもなく東日本大震災から12年、熊本地震から7年

平成23年3月に発生した東日本大震災と平成28年4月に発生した熊本地震は、多くの被害をもたらしました。非常事態に備えてもう一度身近なことの確認をしましょう。

■確認事項

- 倒れやすい棚や、食器棚などの固定

- 食料や飲料水などの確保
- 避難場所や、避難経路の確認
- 家族内での安否の確認方法を確かめる
- 感染対策用のマスク、消毒用アルコール、体温計の準備
- 寒くないように毛布を用意

枯草など焼却の届出について

枯草などの焼却をおこなわれる場合は南部分署にお知らせください。届出方法につきましては南部分署まで来署もしくは電話での連絡をお願いします。その際に次のことをお聞きしますので、ご協力よろしくお願いいたします。

- 焼却する場所・焼却するもの
- 時間
- 消火器具の有無

- 名前・連絡がつく電話番号
また、届出は消防機関が火災を誤認しないようにするためであって枯草などの焼却を許可するものではありません。許可にあつては、役場と警察署にご連絡してください。
※空気が乾燥している場合や風が強い日には、焼却を中止していただく場合がございます。



〈問い合わせ〉阿蘇広域行政事務組合 消防本部 南部分署 TEL0967(62)9034 火事・救急 119

国民健康保険からのお知らせ

〈問い合わせ〉健康推進課 医療保険係 TEL0967(67)2704



生活習慣病を招く睡眠不足

慢性的な睡眠不足は、糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めたり、症状を悪化させます。

また、睡眠不足は食欲を増進させるホルモンを増やすことがわかっており、肥満を招きやすくなります。さらに不眠症状のある人は、健康な人に比べ糖尿病にかかるリスクが1.5~2倍になるといわれています。健康づくりの基礎ともいえる眠りの質を高め、健康に過ごしましょう。



睡眠トラブルチェックリスト

- なかなか寝つけない (30分~1時間以上)
- 睡眠の途中で何度も目が覚める
- 朝早くに目が覚めて寝つけない
- 日中、強い眠気におそわれる
- 日中に気力がわかない
- 睡眠中のいびきが激しい・呼吸が停止する
- 睡眠中に脚がぴくつく・就寝時に脚がむずむずする

これらが長く続くときは、専門医に相談しましょう。



人間の寿命を80年とすると、そのうち25年間は眠っている計算になります。毎日のことだけに軽視されがちですが、健康に過ごすためには、この25年分の睡眠の質をいかに高めるかが大切です。

寒さで筋肉がゆるみにくい冬は、深部体温が下がらず睡眠が浅くなりがちです。寝る前に布団乾燥機や湯たんぽで布団を温めておくと血行がよくなり、ぐっすり眠ることができます。