

秋の火災予防特集

～一人ひとりの心がけで、火災のない安全なまちへ～

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節になりました。11月9日(月)～15日(日)は、秋季全国火災予防運動の期間です。

この運動は、防火・防災に関する意識を高め、火災の発生を予防し、尊い生命と貴重な財産を守ることを目的として、全国一斉に実施されます。

この機会に、家庭や地域での防火・防災への備えを見直してみませんか。

(消防局予防課 ☎096-363-0263)

わが家でできる備え ガス機器の正しい使い方

火災予防の第一歩は、身近な機器の正しい使い方を知ることです。ガス機器は取扱説明書をよく読み、次のポイントを守ってください。

- 1.必ず換気を行う

2.使用中は火元から離れない

3.火を消したらガス栓も閉める

4.こまめに清掃する

5.換気設備の手入れも忘れずに

6.留守にする際はガス栓の閉止を再確認する

正しい使い方を心がけ、ガス機器をより安全・快適に使いましょう。
(消防局規制課 ☎096-363-7173)

火災予防イベント・訓練

P 火災予防広報パレード&防災イベント 無料

日時: 11月1日(日)正午～午後3時
場所: ①市役所前→下通アーケード→新市街アーケード
②新市街アーケード
主な内容: ①防火パレード(チラシによる住宅用火災警報器・感震ブレーカーの普及啓発、ノベルティー配布、防火防災意識向上推進)
②ステージイベント(消防音楽隊演奏、木遣り隊、はしご乗り隊演技、クイズ大会)
展示ブース(防火防災パネル出展、車両展示等)
※雨天決行。荒天時は中止または内容を変更する場合があります。
(中央消防署警防課 ☎096-371-0119)

11月29日は「熊本市消防避難訓練の日」

大洋デパート火災の教訓を次世代に伝え、防災意識の向上と火災に対する備えの充実を図るため、大洋デパート火災のあった11月29日を「熊本市消防避難訓練の日」と定めています。

総合消防訓練および防災イベント 無料

日時:【総合消防訓練】11月29日(日)午前8時～8時半
【防災イベント】訓練終了後、午前9時～正午
場所: ゆめタウンサンピアン

「熊本市消防避難訓練の日」パネル展 無料

日時: 11月24日(火)～30日(月)※休館日除く。
場所: 市広域防災センター(中央区大江3丁目1-3)
詳しくは、市ホームページへ。
(消防局予防課 ☎096-363-0263)



その息切れ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)のサインかもしれません

COPDってどんな病気？

最近、階段や坂道で息切れをすることはありますか？

COPDは、たばこの煙などに含まれる有害物質を長年吸い込むことで肺に炎症が起こり、呼吸がしづらくなる病気です。

「年齢のせい」と思っている症状の中に、COPDが隠れているかもしれません。

進行すると日常生活にも支障をきたします。

この機会に、肺の健康について見直してみませんか？



COPDを防ぐポイント



禁煙

COPD予防で最も重要なのは禁煙です。喫煙を続けると病気の進行リスクが高まります。



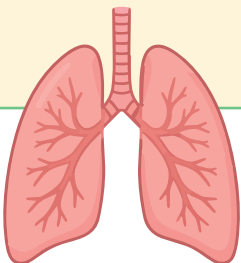
適度な運動

日常的に体を動かすことは、呼吸機能の維持に役立ちます。無理のない範囲で、ウォーキングなどを続けましょう。



バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。栄養バランスは体力の維持にもつながります。



11月18日は世界COPDデー

世界中でCOPDへの理解を深め、早期発見・早期治療の大切さを呼びかける日です。

COPDセルフチェック

5つの質問で、COPDリスクを確認できます。ぜひチェックしてみましょう！

- ① 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

☐ まったく感じなかった(0点)

☐ 数回感じた(0点)

☐ ときどき感じた(1点)

☐ ほとんどいつも感じた(2点)

☐ ずっと感じた(2点)
- ② 咳をしたとき、粘液(粘り気のある液体)や痰が出たことがありますか？

☐ 一度もない(0点)

☐ 風邪や肺の感染症にかかったときだけ(0点)

☐ 1カ月のうち数日(1点)

☐ 1週間のうちほとんど毎日(1点)

☐ 毎日(2点)
- ③ 過去12カ月で、呼吸に問題(息切れや息苦しさなど)があるため、以前に比べて活動しなくなった。

☐ まったくそう思わない(0点)

☐ そう思わない(0点)

☐ 何ともいえない(0点)

☐ そう思う(1点)

☐ とてもそう思う(2点)
- ④ これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

☐ いいえ(0点)

☐ はい(2点)

☐ わからない(0点)
- ⑤ 年齢はおいくつですか？

☐ 35～49歳(0点)

☐ 50～59歳(1点)

☐ 60～69歳(2点)

☐ 70歳以上(2点)

合計が4点以上の場合、あなたは慢性閉塞性肺疾患(COPD)かもしれません。

呼吸器内科または内科等を受診しましょう。

市ホームページ
COPDチェックシート

