

火災・救急・救助 119

# 消防瓦版 纏 No.400

富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ 0167 (56) 2119

## 令和3年度歳末福祉パトロールの実施

令和3年12月21日に令和3年度歳末福祉パトロールを実施しました。

この活動は、占冠村民生委員児童委員協議会が行っており、占冠支署からも担当職員が出席しています。高齢者世帯の健康確認や火気使用状況の確認を目的としており、今回は10世帯のお宅に訪問しました。火災発生の可能性が高いこんろ周りやストーブ、仏壇などを中心に確認していますが、火災はいつ、どこで起きるか分かりません。日常生活において火災の原因となる所を確認しておくことで、火災を未然に防ぎ、安心・安全な占冠村を目指しましょう！

### 住宅火災にご注意を！（火災の原因となる所・・・注意点）

- こんろ……………着衣着火に注意し、周りに物を置かない。離れるときは必ず火を消す。
  - 電気器具類……………コード類の取扱い、たこ足配線等に注意する。
  - たばこ……………寝たばこは絶対にしない。火は必ず消す。
  - ストーブ……………給油、移動は特に注意し、周りに物を置かない。
- ※火災の早期発見には住宅用火災警報器が有効となっています。設置されていない世帯は設置するようお願いします。

### 救急出場状況

(12月分)

交通事故 1件(0人)  
一般負傷 7件(7人)  
急病 1件(1人)

12月計 9件(8人)  
累計 122件(111人)  
※( )内は搬送人員



## 地域とともに

コミュニティ・スクール情報  
～トママ学校～

占冠村教育委員会 ☎ 0167 (56) 2182

11月18日(木)に「1日防災学校」を行いました。シェイクアウトでは、地震を想定した校内放送の音声に合わせて、児童生徒は机の下へ避難しました。次の時間は、地震後の火災を想定した避難訓練を行い、消防署の方から「率先して避難すること」の大切さを学びました。トママ支所では、避難所体験を行いました。段ボールベッドを組み立て、仮設トイレの体験や備品倉庫の見学をしました。石坂支所長から、避難所ではみんなが協力することの大切さを教わりました。

12月17日(金)の参観日では、児童生徒と保護者も対象にした情報モラル教室が行われました。占冠駐在所の秋山所長に講師を依頼し、インターネットやスマートフォンの安全な使い方について、実際にあったトラブルや犯罪などの事例をもとに、使用上の注意やルールについてお話いただきました。親子で安全な情報活用の仕方について確認する貴重な学習の場となりました。

同日、藤田まき学習支援員に講師を依頼し「七宝焼き」を行いました。親子で相談しながら、丸や四角などの銅板にさまざまな釉薬を慎重にのせ、作品を作成しました。

12月1日(水)と12月8日(水)の2日間、今年も南富良野在住の元オリンピック選手の金村萌絵さんに講師を依頼し、カーリング教室を実施しました。講師の金村さんから「皆さんの技術が向上している」と講評をいただきました。

トママ学校では、児童生徒が地域や専門的な方からさまざまなことを学んでいます。これからも「トママらしさ」を大切に、安全を重視しながら「挑戦しよう！」の精神で確かな力を身に付けることができる教育を続けていきたいと考えています。



## 減塩について 考えてみよう



こんにちは  
保健師です

日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量を知ることや、調味料以外のカップめんや塩蔵品など食塩が多く含まれる食品の食塩量を知ることが大切です。

■長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。日本での高血圧性疾患数は、1000万人に上ります。もしも35歳の男性が1日あたり14グラムの食塩をとり続けた場合、30年後に血圧値が150台と高血圧のレベルに達するという調査結果があります。血圧は、年齢を重ねてから急に上がるものではなく、長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります。

1日の食塩摂取量の目標  
女性 6・5グラム未満  
男性 7・5グラム未満

■よく食べる食品からの食塩摂取量を減らしてみよう

国民健康・栄養調査のデータをもとに、日本人が日常的に食べている食品の中で、食塩を多く摂取しているものは何か調べたところ、次の食品がありました。

食品	食塩摂取量
カップめん	5・5グラム
梅干し	1・8グラム
漬物	1・2グラム
塩漬けパン	0・9グラム
カップめん(5・5グラム)	5・5グラム
ラーメン(5・4グラム)	5・4グラム

カップめん(5・5グラム)やインスタントラーメン(5・4グラム)からの食塩摂取量は、それだけで1日当たりの目標量の7割に達してしまいます。減塩の工夫として、カップめんの商品成分表示で食塩相当量をみる、めん・かやく(1・5グラム)、スープ(4・0グラム)となっており、スープを半分残せば、食塩摂取量を約2グラム減らすことができます。



### 食品成分表示から食塩相当量を算出する方法

食品成分表示では、「食塩相当量」はナトリウム量として表示されているものがあります。その場合は、次の式を用いて食塩相当量を算出することができます。

$$\text{食塩相当量(グラム)} = \frac{\text{ナトリウム量(ミリグラム)} \times 2.54}{1000}$$

■減塩された食品を選ぼう

お店では「0%減塩」「塩分控えめ」と表記された食品が販売されています。例えば、大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しようゆに置き換えると、食塩摂取量を約1グラム減らすことができます。注意点として、減塩食品には塩分を排泄するためカリウムが多く含まれているものもあるため、腎臓病などがある方は主治医と相談して使用してください。



### 減塩の工夫

食べる量や減塩食品を選ぶ他に次のような工夫もあります。自分にあった減塩方法をみつけてみましょう。

調べてはいかがでしょうか。食塩量が多い食品(汁物等)の食べる回数を減らす。調味料を減らす。少なめに付ける。または、レモン汁やお酢など違うものに置き換える。



調味料は、スパイス等を活用し食塩を摂らない味付けにしてみる。減塩や食事に関する相談は、住民課保健予防担当までお声がけください。

住民課保健予防担当 ☎ 0167 (56) 2122