

骨粗しょう症を予防しよう

『骨コツ教室』開催

なぜ骨粗しょう症になるのか、予防するためにはどんな運動や栄養が必要なのかを学ぶ教室です。

- **日時** 令和7年2月20日(木)午前10時～午後0時30分
- **場所** 保健センター
- **対象** 町内在住の20歳以上の方
20人程度(定員を超えた場合は抽選)
- **内容** 講義と簡単な運動実技 調理法の紹介と試食
- **講師** 理学療法士 戸田 美乃瑠 氏 (竹内整形外科・内科クリニック)
管理栄養士 岡本 和代 氏
- **申込方法** 電話・電子メールで申し込みください。メールの場合は件名を「骨コツ教室」とし、本文に名前、生年月日、電話番号を入力し、送信してください。
- **申込期限** 令和7年1月31日(金)
- **申し込み・問い合わせ先** 健康介護課保健係
☎(48)1111(内1520・1521)
電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

シリーズ 消費生活相談⑬

重大な事故につながるおそれも 長期使用の石油ファンヒーター

○ 相談事例

20年以上前に製造された石油ファンヒーターを使用している。灯油が残った状態で、カートリッジ式のタンクに給油しようとしたら灯油が漏れた。危ないのでメーカーに申し出たら「機器が古いため、部品の劣化の可能性がある。その部品はもう製造していない」と言われた。古い製品だが、使用を続けたいと思っている。(70歳代)

○ 被害を防ぐアドバイス

- ・石油ファンヒーターは、長く使用していると、熱やほこりなどの影響で部品が劣化して発煙・発火し、火災などの重大な事故につながる可能性があります。
- ・石油ファンヒーターの点検・取り換えの目安は8年となっていますが、たとえ年数が経っていても、機器に異常を感じたら、すぐに使用を中止してメーカーや販売店に点検・修理を依頼してください。
- ・石油ファンヒーターを含む「石油ストーブ」は、国により安全基準が定められています。PSCマークがついている石油ファンヒーターは、安全性が強化されています。製品の買い替えも検討しましょう。

◎ 知多半田消費生活センターでは消費生活相談を行っています。

- **日にち** 月曜日～金曜日(祝日、第4水曜日、年末年始(12月29日～1月4日)除く)
- **時間** 来所相談：午前9時30分～午前11時 午後1時30分～午後3時30分
電話相談：午前9時30分～午後4時
※ 来所相談の場合もまずは電話で確認してください。
- **問い合わせ先** 知多半田消費生活センター(クラシティ3階市民交流センター内) ☎(32)2444

● 節度のある適度な飲酒

厚生労働省の「健康日本21」では、節度のある適度な飲酒を、1日平均純アルコールで20g程度としています。

適量には個人差があり、同じ人でもその日の状態で酔い具合が異なります。



<1日の適量の目安>

- ビール:中ビン1本(500ml)
- 焼酎:1/2合(80ml)
- 日本酒:1合(180ml)
- ワイン:グラス2杯弱(200ml)

下記の点にも注意してください。

- ・アルコール代謝能力の低い方は、より少ない飲酒量が適当です。
- ・アルコール依存症の方は、適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- ・飲酒習慣のない方に飲酒を推奨するものではありません。
人の集まる機会が増える年末年始。お酒と上手に付き合い、楽しく過ごしましょう。

- **問い合わせ先** 保健センター
☎(48)1111(内1520・1521)

今月号の表紙

11月16日に東部小学校で開校150周年記念事業が行われました。フィナーレを飾ったのは金管クラブと警察音楽隊による合同演奏。小学校に美しい音楽が響きました。

編集後記

2024年、自分なりに努力したこと。私にとっては広報を作り上げることでした。この1年皆さんの手元に届いた広報は阿久比町の様子を丁寧に伝えることができたでしょうか。来年はより良いものを目指し、未来へとつなげていければと思います。皆さん、良い年をお迎えください。

