



←獅子島の学校に
設置されている
AED

獅子島地区にAEDを設置

もしものときは 勇気を持って行動しよう

町では、学校や公共施設にAED（自動体外式除細動器）の計画的な配備を進めています。本年度は獅子島小・幣串小・獅子島中の3校に設置しました。各学校とも、住民の皆さんが利用できるような屋外に設置しています。獅子島小・獅子島中は体育館前、幣串小は校長室前に備え付けてあります。

緊急の際は、心臓マッサージや人工呼吸などの応急処置、119番通報に加え、AEDをご活用ください。使い方は、まず本体のスイッチを入れます。後は音声ガイドの指示に従ってください。初めての人も使える親切で安全な設計になっています。

阿久根地区消防組合長島・東分遣所では、緊急時に適切で確実な対応ができるよう、希望される団体（各種グループ・学校単位・集落など）を対象に普通救命講習（心肺蘇生法・AED取扱い講習）を実施します。講習を希望されるかたは、分遣所へ相談してください。

突然の心肺停止、それは決して他人事ではありません。あなたの大切な人を救うために、かけがえのない命を救うために、「もしも」のときは勇気を持って行動してください。

AEDとは

AEDは、突然の心停止の際に出現する心室細動（心臓が細かく震え、心臓本来のポンプ機能の役目を果たさない状態）に電気ショックを与え、震えを取り除く（除細動）ことにより、心臓の動きを正常な動きに戻すことを試みる医療機器です。

平成16年7月に一般住民による使用が一定の条件のもとで容認されて以来、心停止した傷病者の救命率の向上をめざして公共施設などへの設置が推奨されています。

◎問い合わせ先

長島分遣所（88）・5333
東分遣所（86）・0119

生活習慣を改善中

みんなで頑張るメタボらない教室

↓励まし合いながら生活習慣の改善策を語り合う



町では、本年度から特定健診（メタボ健診）の結果に基づいて、該当者に特定保健指導を実施しています。自分で頑張れるかもタイプは自分自身で、みんなで頑張れるタイプはメタボらない教室に参加し、みんなで励まし合いながら生活習慣の改善を図っていきます。

た。た。○寝る前に飲食をしなくなつた。

ほかにもいろいろと心がけています。体重が減少しているかたもいますが、一喜一憂せず、今後長続きし、自分のこれからの生活習慣となるように保健師がお手伝いしていきます。メタボらない教室は11月から食事編月1回、運動編月2回を実施予定です。この教室に興味のあるかたは、役場へご連絡ください。

◎問い合わせ先

役場保健衛生課保健係
Tel（86）1111
内線1103

○間食をしないようになった。
○天ぷらを食べる回数が少なくなった。
○ひと口30回を目標にしてよく噛むようになった。