

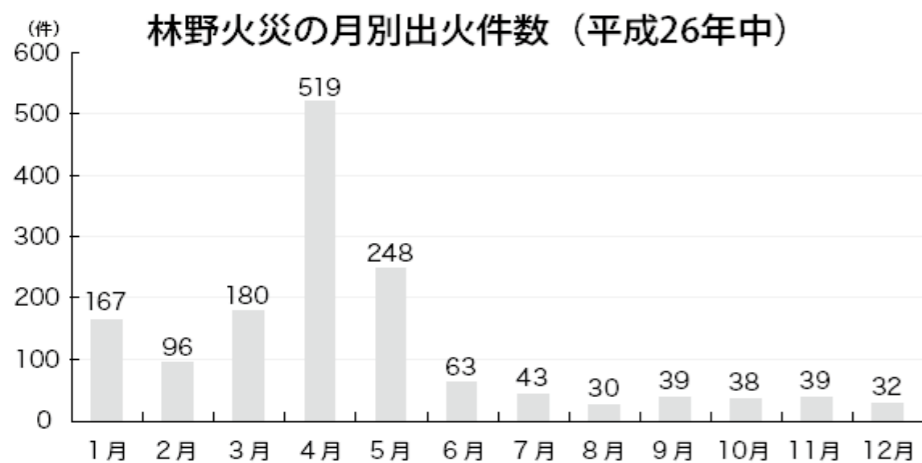
# 消防署からのお知らせ

平成28年度 全国統一防火標語

## 『消しましょう その火その時 その場所で』

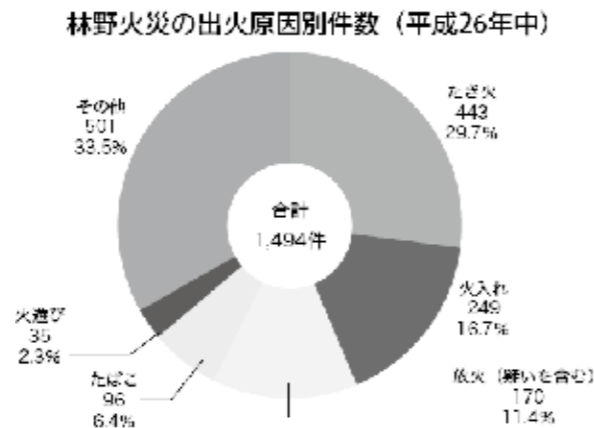
### 林野火災に注意しましょう!

国内における林野火災は、例年3月から5月までに集中して発生しております。原因としては、枯葉が地上に堆積していることや降雨量が少なく、空気が乾燥して季節風が吹くこと等が考えられます。この時期は、山菜採りや登山で入山者が増えるため、特に火の取り扱いに注意しましょう。



### 【林野火災の出火原因】

平成26年は、「たき火」によるものが443件で全体の29.7%を占め、次いで「火入れ」、「放火(放火の疑い含む)」、「たばこ」の順となっています。



## 火事と救急は119番

<消防署連絡先>  
 ◇浪江消防署 0240-34-7360  
 ◇富岡消防署 0240-25-2119

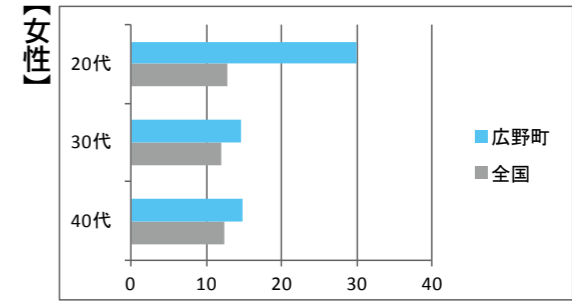
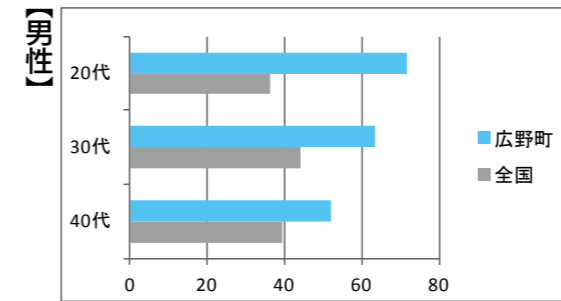


## スモークフリーの広野を目指して

～5月31日は世界禁煙デーです～



下記は、広野町と全国での喫煙者の割合を示したものです。男女とも、20代・30代・40代すべて全国を上回っており、特に20代の喫煙率の高さが目立ちます。この機会に禁煙チャレンジしてみませんか？



「広野町健康づくり計画策定のためのアンケート調査」  
 「平成25年国民健康・栄養調査」厚生労働省  
 より抜粋

### 禁煙成功者に聞いてみました ①喫煙期間 ②禁煙のきっかけ ③禁煙中辛かったこと ④禁煙の秘訣など

**T.Aさん 60代男性**  
 ①20歳の頃から46歳まで、1日20～40本。禁煙するたびに本数が増えて、3回目の正直で禁煙できた。  
 ②職場で他人への副流煙が申し訳ないと思ったこと。  
 ③自分で決めたことだからと頑張ったが、夢の中で吸っていた。目が覚めて「よかった、夢だった」と思うことが何回もあった。  
 ④火の元注意が楽になり、起床時の口内の気持ち悪さがなくなり禁煙してよかった。人それぞれのきっかけがあると思う。

**K.Wさん 30代男性**  
 ①20歳から32歳まで。1日20本。  
 ②子どもが小児ぜんそく気味と言われたため。  
 ③ガムをかんでも吸いたい気持ちがまぎれなかったこと。  
 ④子どものためということで我慢することができました。今でも吸いたい気持ちはありますが今まで止めたのにまた始めるのはもったいないなと思うことで吸っていません。

禁煙に「今からでは遅い…」はありません。自分の力だけでは難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助剤を利用する方法もあります。

～自分や大切な人のためにぜひ禁煙を～

広野町保健センター  
 ☎0240-27-3040

## Jヴィレッジ 仮設フィットネスジム 利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



### パワープレート ～重りを持たない新感覚トレーニング

トレーニング、ストレッチ、リラクゼーションの全てを1台で実現する加速度マシンです。1秒間に25～50回と高速の3次元振動により、あらゆる方向から筋肉に負荷をかけることができます。振動によるアプローチにより、いつものストレッチがさらに効果的になり、短時間で筋の柔軟性が向上します。日ごろの疲れの解消にもオススメです♪

- 場所 Jヴィレッジ仮設フィットネスジム  
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1 / 電話 0246-46-0201
- 営業時間 火曜日～金曜日 12:00～20:00 土・祝日 9:00～12:00 / 14:00～18:00  
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。
- 対象 広野町民の方(中学生以上)
- 利用料金 無料
- 持ち物 運転免許証・健康保険証など広野町民と分かるもの、室内運動靴、タオル、水分など