

みんなでつくる郡上の食育

「郡上市食育推進会議の紹介」

「食」は、私たちの生命と健康を維持する源です。市では健全な食生活を実践する人を育むため「第2次食育推進基本計画」に基づき市内の団体、関係機関と連携、協力し取り組んでいます。

◆食育推進会議の役割

食育推進会議委員（市内の関係機関や団体の代表）と庁舎内の各部署が情報を共有し、進捗状況の把握や評価を行うための会議を行っています。協議の中では、働きざかりの年代に対して関わる機会が少ないことが課題となっていました。

◆働き盛り期の現状

朝食の欠食率（図1）は男性では30歳代、女性では20歳代が一般成人の中でもっとも高く、野菜摂取量（図2）は、20歳代の男女とも一番少ない結果となっています。働き盛りの年代は、家族や地域を支える人でもあるため、食生活の重要性を認識し、「食」を選択する力を養い、健康的な生活を維持していかれることが大切です。

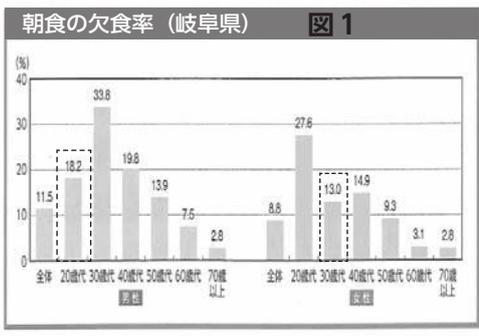
◆企業訪問で食育活動

令和元年度に、保健所の事業との合同実施をきっかけに、企業訪問を行い、従業員のみなさんにコンビニで食事を買う時の栄養バランスや1日の野菜量についてお伝えする機会ができました。今年度は感染症対策をしながら、少人数での学習会、食生活改善月間に合わせたポスター掲示や資料配布などで継続実施中です。

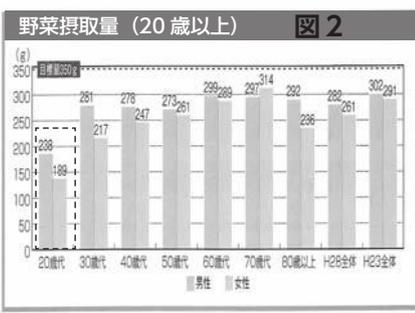


◆食育イベントでの取り組み

「食の祭典in郡上」の開催に合わせて郡上の食について楽しみながら学べる体験「食育チャレ」



出展：H28 県民意識調査（保健医療課）



出展：H23・H28 県民栄養調査（保健医療課）

88・4511

大和保健福祉センター

やまつつじ



水柱

郡上市消防本部



いざというとき、あなたは住宅用消火器を使えますか？

今回は、消火器の基本知識、使用方法について説明します。正しい知識を知り、いざというときに安全かつ確実に、消火活動を行うことができるようにしましょう。

いつ使えばいいの？

消火器は初期の火災（屋内では、天井に炎がとどく前までの）消火に使用してください。

どうやって使うの？

- ①安全ピンに指をかけ、上に引き抜く。※安全な距離を確保しましょう。
- ②ホースを外し、火元に向けて。※ホースはしっかりと握りましょう。
- ③レバーを強く握るか、上から押さえ、薬剤を放射する。※炎でなく、燃えているものにかきましょう。

消火器を使う上での注意点

- 火元にいきなり近づくと危険なく、放射しながら徐々に近づきましょう。
- 煙や炎から身を守りましょう。
- 屋内で使用するときは、必ず出口（避難方向）を背に消火しましょう。
- 屋外で使用するときは、風上から使用しましょう。
- 住宅用消火器の放射時間は、およそ10～15秒ほどで、放射距離は、およそ3～5メートルです。

あつてよかった住宅用消火器（奏功事例）

▼ストーブに衣類が落下し着火
住人が、住宅用火災警報器の警報音に気づき、子供部屋のストープに服が落下し、燃えているのを確認する。自宅の消火器で初期消火し、被害を抑えました。

終わりに

火災の時は、「火事だー」と叫び助けを呼びましょう。消火器の場所や使用期限など確認しましょう。

消防本部
67・01119