

戸別受信機、録音再生機能の使い方

問 総務課 消防防災係
☎476-1111(212・213)

戸別受信機からの放送が聞き取れなかったり、聞き逃したりしたことはないでしょうか？
戸別受信機は直近5件の放送を録音しており、いつでも聞き返すことができます。

録音の再生方法

- ①再生していない録音放送がある場合、緑のランプが点灯しています。
- ②聴きたい方の再生ボタンを押します。
- ③再生中は緑のランプが点滅します。
- ④古い放送から順に再生されるので、次の放送を聴きたい場合は②の再生ボタンを再度押してください。
- ⑤全ての録音が再生されると緑のランプは消灯します。ランプが消灯しても録音内容は消去されず、再度ボタンを押すと再生できます。



☆ その他の詳細な説明書については、ホームページ上でも確認できます。

健康かわら版

血管を守っていますか？

★血管の内側の細胞(血管内皮細胞)について

血管内皮細胞には、①伸び縮みをして血液量や血圧を一定にする②動脈硬化を防ぐ③血が固まらないように調節するといった役割があります。そして、血管を作るためには、魚や肉等のたんぱく質(血管の材料)と野菜(たんぱく質を作り変える)が必要になります。

★血管を守ってくれる野菜

血管を酸化から守るためにビタミンA・C・Eやイオウ化合物等が多く含まれている野菜がお勧めです。(下の表をご覧ください)

血管を守るための野菜を積極的に取り入れましょう。

あなたがよく食べる野菜は血管を守ってくれる？

ビタミンA・C・Eには抗酸化作用があります。又アブラナ科の野菜は、強力な抗酸化作用があります。

	栄養素の働き	血管内皮を守る										エネルギー (使われないと脂肪蓄積する)	
		たんぱく質を人間の細胞に変える ・酸化から守る			細胞増殖・血栓予防	神経伝達・血栓予防	強力な抗酸化作用						
		粘膜保持	鉄吸収	情報伝達			アミロイドβを解毒する 認知症予防	抗酸化作用	血管硬化抑制	血管の老化防止	眼精疲労回復		
栄養成分	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	葉酸	ビタミンB6	イオウ化合物 アネート	スルフォラファン	ポリフェノール	カロテノイド	リコピン	ルテイン	炭水化物	脂質
		μg	mg	mg	μg	mg						g	g
よく食べる野菜	さつまいも	2	29	1.5	49	0.26						31.9	0.2
	きやべつ	4	41	0.1	78	0.11	○					5.2	0.2
	にんじん	720	6	0.4	21	0.1				○		8.7	0.1
	ごぼう	0	3	0.6	68	0.1			○			15.4	0.1
	じゃがいも	0	28	0	20	0.2						17.3	0.1
	きゅうり	28	14	0.3	25	0.05						3	0.1
	はくさい	8	19	0.2	61	0.09	○					3.2	0.1
	かぼちゃ	60	16	1.8	80	0.12					○	20.6	0.3
アブラナ科の野菜	ブロッコリー	67	120	2	210	0.27	○	○			○	6.6	0.6
	小松菜	260	39	1	110	0.12	○					2.4	0.2
	水菜	110	55	2	140	0.18	○					4.8	0.1
	チンゲン菜	170	24	1	66	0.08	○					2	0.1