

いざ起こったら

- 地震の心得10か条 -

- まず身の安全を
- すばやく火の始末
- あわてて外に飛び出さない
- 火が出たらまず自分の身を守り、すばやく消火
- 正しい情報、落ち着いた行動
- ブロック塀等に近寄らない
- 扉を開けて、出口の確保
- がけ崩れや津波に注意
- 協力して消火や救護
- 避難は徒歩で、持ち物は最小限に

本町の防災訓練は11月を予定しています

薄れていませんか防災意識

9月1日は防災の日



いつ起こるか分からない災害。突如襲われたとき、わたしたちは自分の身を守ることができているのでしょうか。備えあれば憂いなし。この機会に、非常時の持ち出し品や屋内外の安全点検を行ってみてはいかがでしょうか。

神奈川県相模湾北西沖80キロを震源として発生し、南関東地方の広い範囲に甚大な被害をもたらした地震。関東大震災にちなみ制定された9月1日の防災の日。災害の教訓と日ごろからの備えを怠らないようにと制定されたこの日には、全国各地で防災訓練等が行われています。

わたしたちは、いつ災害に襲われるか分かりません。突如、災害に襲われたとき、落ちていて適切な行動がとれるかどうかは、身を守る心得と日ごろからの備えが重要ではないでしょうか。

お宅の防災対策は、万全ですか。これを機に、改めて防災について考えてみましょう。

家の防災対策

不安定な家具、また危険なものがないか、家の内外の点検をしましょう。

家の安全点検

- ・家具や大型電気製品を固定し、家具の上に物を置かない
- ・寝る部屋は安全なスペースを確保する
- ・火気器具は日ごろから点検する

いざという時のための備え。必要なものをもとめて置いておきましょう。また、災害復旧までの生活を支える非常食、飲料水、救急医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、貴重品、衣類など

非常備蓄品

非常食、飲料水、救急医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、貴重品、衣類など

非常持出品

非常食、飲料水、救急医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、貴重品、衣類など

非常食、飲料水、救急医薬品

非常食、飲料水、救急医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、貴重品、衣類など

非常食、飲料水、救急医薬品

非常食、飲料水、救急医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、貴重品、衣類など

非常食、飲料水、救急医薬品

非常食、飲料水、救急医薬品、携帯ラジオ、懐中電灯、電池、貴重品、衣類など

救急車を正しく利用

9月9日は救急の日



救急の日とは、救急医療および救急業務に対する国民の理解と認識を深め、かつ救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的として昭和57年に定められました。

山武郡市広域行政組合消防本部管内では、8台の救急車が急病やけが人を迅速に病院へ搬送するために配置されています。しかし、救急出動の増加、病院の受け入れ状況の悪化などによって、救急車が同じ時間にすべて出動し、すべてが千葉市や成田市などの管外に搬送しなければならず、必要なときに使えないといった場合も発生しています。

救急車は、急いで病院へ搬送しなければならぬ場合やほかの病院へ搬送する手段がない場合に活用します。

必要なときに、大切な救急車を利用することができなく

ならないよう、正しい救急車の利用を心掛けてください。

こんなときには119番通報を！

- ・意識がない
- ・呼吸困難である
- ・骨折して動けない
- ・広範囲にわたりやけどをした
- ・大量出血をした など

かかりつけの病院を

現在、救急傷病者の管外への搬送率は40パーセントを越えています。この中にはかかりつけの病院を持たないとの理由で収容を断られている場合も多数含まれています。

搬送時間の短縮や正確な傷病者情報の共有などのほか、傷病者や家族等の安心と負担の軽減を図るためにも、かかりつけの病院を持つようにしましょう。

山武郡市広域行政組合消防本部警防課 ☎(52)8752

栄養士だより 76

体重・体脂肪を減らすための食材選び

体重や体脂肪を減らそうとして食事量を減らすと、必要な栄養素が不足してしまううえに、空腹感を強く感じてしまい長続きしないことがあります。食事量を減らさずに、食材をかえて摂取カロリーを減らすのもよい方法です。

具体的な方法は次のとおりです。

▶魚(80gあたり)

- ・まぐろトロ(275kcal)をまぐろ赤身(100kcal)にかえる
 - ・ぶり(206kcal)をカレイ(76kcal)にかえる
- 脂肪の少ない魚の方がカロリーは低めです。ただし、脂肪の多い青魚はDHAやEPAが豊富で健康効果もありますので、適量をとりましょう。

▶肉(100gあたり)

- ・豚バラ肉(386kcal)を豚ヒレ肉(115kcal)にかえる
 - ・鶏胸肉皮つき(191kcal)を鶏胸肉皮なし(108kcal)にかえる
- 肉は部位を選び、脂身や鶏肉の皮を取り除くとカロリー低下になります。

このように、量は減らさなくても食材の選び方でカロリーを低くすることができます。脂肪分が少ないので、少々物足りなく感じる人もいるでしょう。カロリーの高い食材を食べてはいけないということではないので、食べる回数を今よりも減らすなどの工夫でもよいでしょう。

このほか、野菜や海藻、きのこ、こんにやくなども低カロリー食品です。不足しがちなこれらの食品も、毎食食べるようにしていきましょう。

☎健康介護課健康指導班 ☎(72)8321

保健師だより

骨粗しょう症を防ぎましょう

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり骨折しやすくなる病気です。初めのうちは特に自覚症状はなく、骨折や痛みが出るようになって初めて分かることが多いのが特徴です。また、骨折が原因で寝たきりになってしまうことが問題となっています。

骨量は20~30代をピークに、加齢とともに減少します。また、骨量の減少は女性ホルモンと関係があり、閉経後は急に減少していきます。

最近、太ることを気にして食事を減らすダイエットをしたり、不規則・偏った食事をしたりして必要な栄養がとれず、若い人の中にも骨粗しょう症がみられます。無理なダイエットは骨量の減少を招きます。健康で丈夫な骨づくりのためにも、三度の食事と適度な運動を心掛けましょう。

また、町では、19~70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を行います。各種がん検診も併せて行いますので、ぜひ受診しましょう。

検診の申し込みは9月12日(金)までです。申し込み方法・対象年齢等は広報8月号や健康カレンダーをご覧ください。

骨粗しょう症予防のポイント

- 牛乳・乳製品を毎日とる
- 魚や卵に多く含まれるビタミンDや、良質のタンパク質も併せてとる
- 積極的に外に出たり、ウォーキングをするなど自分に合った運動を無理せず行ったりする
- 酒・たばこなどの嗜好品は控える

☎健康介護課健康指導班 ☎(72)8321