

地震や台風等の災害に備えて

9月1日は防災の日

新潟県中越沖地震や岩手宮城内陸地震、阪神淡路大震災以後も大きな地震の情報がニュースで流れたとき、慌てた経験はありませんか。9月1日の「防災の日」とこの日を含む1週間「防災週間」は、災害についての認識を深めるとともに、この季節に多い台風等も含めた災害への備えを充実強化することで、未然防止と被害軽減を図ろうと設けられました。

災害から身を守るためには、日ごろからの備えと正しい知識が必要です。これを機に、改めて防災について考え、非常持ち出し品などの準備とともに、家族一人一人の役割分担や、避難場所、連絡方法などを確認しておきましょう。

不安定な家具など危険なものがないか、家の総点検を行います。①家具や大型電気製品をしっかり固定する②家具の上に物を置かないようにする③物などが倒れ込まない安全な部屋(場所)で寝る④日ごろから火気器具の点検を行う⑤初期消火のための家庭用消火器や三角バケツを準備したり、風呂の水をくみ置きしたりする⑥住宅用火災警報器を設置する

いざというときに身を守る備え

- ①非常持出品
非常時にすぐに持ち出せるよう、両手がふさがることのないリュックサック等に詰めて、目のつきやすい場所に置いておきましょう。
- ②非常備蓄品
大規模な災害が発生した場合、食料や救援物資がすぐに届けられないことも考えられます。災害復旧までの生活を支える食料や飲料水などを用意しましょう。
- ③食料
簡単に食べることができて長期保存が可能な缶詰やインスタント食品など
- ④飲料水
目安は1日1人3リットル
- ⑤燃料等
マッチ、ライター、簡易ガスコンロ、固形燃料など
- ⑥医薬品
消毒薬、風邪薬、胃腸薬、ばんそうこう、湿布など
- ⑦衣類等
下着、着替え、タオル、毛布など
- ⑧災害対応品
倒壊した家屋から脱出するためにバール、ハンマー、スコップ、のこぎり、チェーンソーなど
- ⑨初期消火のために消火器、三角バケツ、風呂水のくみ置きなど

～千葉県防災ポータルサイト～

千葉県では、インターネットで県内の防災情報を見ることができるポータルサイトを開設しています。サイトでは、災害発生時の避難勧告や被害情報、平常時の気象情報や交通・ライフライン情報のほか、希望者にはメール登録により、緊急性のある気象警報や地震情報、台風情報などの情報をメールでお知らせしています。

- ▶パソコンから
<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/>
 - ▶携帯電話から
<http://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/portal/mobile/index.jsp>
- 問 県庁消防地震防災課
☎ 043 (223) 2178

住宅用火災警報器の設置状況の調査を行います

住宅火災による死者の低減を図るために千葉県と山武郡市広域行政組合消防本部が連携し、住宅防火対策の普及啓発と調査を実施します。

千葉県が委託した調査員が訪問し、住宅用火災警報器の設置状況の確認をしますので、ご協力をお願いします。

- ▶実施日時 = (土)祭日を除く9月1日～平成23年2月28日・9時30分～16時ごろ
- ▶調査対象 = 町内全域の戸建住宅 ※集合住宅は対象外
- ▶調査内容・方法 = 玄関先での普及PR活動と聞き取り調査 ※立ち入り調査ではありません
- ▶その他
 - ・詳細は回覧文でお知らせします
 - ・調査員は専用の帽子とベストを着用し、身分証明証を携帯しています
 - ・この調査で住宅用火災警報器の販売等はありません。悪質な訪問販売には十分にご注意ください。

問 山武郡市広域行政組合消防本部予防課

☎ (52) 8754



お持ちですか「洪水・津波ハザードマップ」

町では大雨に伴う洪水や地震に伴う津波の発生時、その被害を最小限にとどめるため、

浸水情報や避難方法を記載した「洪水・津波ハザードマップ」を作成しました。

洪水ハザードマップは、大雨(24時間で総雨量が288ミリ)により南白亀川と真亀川が氾濫した場合を想定し、浸水が予想される地域や浸水の深さ、避難所の位置、避難方向などを記載しています。津波ハザードマップは、1703年に発生した元禄地震津波(マグニチュード8.2)を想定し、津波による浸水が予想される地域や浸水の深さ、避難所の位置に加え、避難経路などを記載しています。ほかにも津波や洪水の起こり方、情報の伝達方法、避難時の心得など、避難や日ごろからの備えに役立てるための内容が載っています。ハザードマップは、町内各公共施設に備え付けていますので、お持ちでない方はお近くの公共施設でお受け取りください。また、町ホームページにも掲載していますので、ご利用ください。

問 総務課消防防災班
☎ (70) 0303

栄養士だより

食欲の秋～おいしく・楽しく・健康に～

秋は実りの季節。おいしいものがたくさんで、ワクワクしてきます。しかし同時に、毎年体重やお腹周りも心配になる時期ですね。

そこで、おいしい「秋野菜」を見つけてみませんか。野菜はエネルギーが低いので、たくさん食べても安心です。その上、旬の食材はビタミンやミネラルなどが豊富に含まれていて、夏の日差しで傷んだ肌や、夏バテの回復にも効果的です。

秋からおいしくなる野菜

ごぼう・かぶ・春菊・青梗菜・きのこ・ブロッコリー・カリフラワー・ねぎ・大根・人参・にら・くり・なす・やまいも・さつまいも・さといも 等



色々なものを食べてみましょ

問 健康介護課健康指導班 ☎ (72) 8321

きのこのお話「香りマツタケ味しめじ」
秋の味覚といえば「きのこ」。中でも、誰もが季節に一度は口にしたいくなるマツタケは「マツタケオール」という成分によって魅惑の香りを有しています。

また、しめじは「グルタミン酸」や「アスパラギン酸」といったアミノ酸により旨みが凝縮されています。きのこは香りや旨みの多い食品ですが、他にもとても嬉しい働きがあります。

- <きのこの働き>
- ・疲労回復
- ・生活習慣病の子防・改善
- ・肥満の防止
- ・便秘の子防・改善
- ・骨粗しょう症の子防
- ・美肌効果
- ・抗ストレス作用

保健師だより

子どもの事故を防ぎましょう②

子どもの発達は喜ばしいことですが、その反面、危険と遭遇する機会も増えます。子どもは日々成長・発達しているので、想定外の動きをすることも多くあります。「このくらいは」と安心せず、子どもの特徴や行動を観察し、お子さんにあった事故予防をしましょう。

◇室内での意外な落とし穴



・寝返りだけで、遠くまで移動できる

・はいはいでも階段は上れる

▶対策 = 普段生活する部屋の床には不用意に物を置かないようにし、危険な場所には行けないように柵を使用するなどしましょう。



・子どもの手は予想以上に伸びる

▶対策 = テーブルクロスなどは引っ張って物が落ちてくる危険があるため避けま

しょう。また、ハサミやペン等けがにつながる恐れのある物は、手の届かない所や鍵がかかる引き出しなどに片付けましょう。

◇お風呂は特に危険



・子どもの頭は重たいので、落ちる危険が高い



・水かさの浅くても濡れることがある

▶対策 = 浴室には入れないように鍵をかけた後、残り湯は残さないようにしたりしましょう。 ※ほかにもベランダの柵なども危険ですので、注意が必要です。

問 健康介護課健康指導班

☎ (72) 8321