



元旦の能登半島地震から1か月が経ちました。被災された方々、そのご家族の皆様にご心からお見舞い申し上げます。

地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、はっきりと予測することはできません。そこで災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。「減災」は1995年の阪神・淡路大震災の後、被災者の体験から生まれた概念であると言われています。災害について今一度考え、対策をしましょう。

●家族会議をしましょう

連絡手段や集合場所、自分の身の守り方について確認しましょう。家に一人である時、家族と一緒に買い物に行っている時、登下校中など様々な場面が想定されます。学校の近くにいる時は学校に向かうのも一つの避難方法です。安全な場所はどこなのか確認しておきましょう。

避難・集合場所は？

.....
.....
.....
.....

連絡のとり方は？

.....
.....
.....
.....

防災

家族会議 記録

年に1度は家族全員で
確認しておこう！

必要な備蓄は？

.....
.....
.....
.....

自分の身の守り方は？

.....
.....
.....
.....



●地震が起こった時はすぐに自分の身を守りましょう

- ・揺れている間は安全な場所で「しゃがむ・隠れる・じっとする」を行いましょう。
- ・揺れが収まってからドアを開けるなどして脱出口を確保しましょう。地震によって玄関が開かないことや、玄関までの動線が塞がれるなどによって外に出られなくなることがあります。脱出口を確保しましょう。
- ・海や川が近い場合はその場から一番近い3階以上の建物または高台に避難しましょう。
- ・山や崖が近くにある場合は落石や土砂崩れから身を守りましょう。揺れが収まってからも雨が降ることで土砂崩れが起こることがあります。危険がある場所には近づかないようにしましょう。
- ・エレベーターに乗っている時は、全部の階のボタンを押しましょう。

●自分の安全を確保できたら

災害時はまず自分自身の安全の確保が最優先です。その後安全な場所で家族との連絡を行いましょう。ネット回線や電話回線が混雑し、つながらない場合、災害時には災害伝言ダイヤル（171）が利用できます。

<使い方>

- ① 171 にダイヤルする。
- ② 伝言を録音する場合は1を、再生する場合は2を押す。
- ③ 自宅の電話番号を入力する。
- ④ 伝言を録音または再生する。

※録音は30秒までです。伝えたいことをまとめてから録音しましょう。

安否確認、集合場所の確認のためにも家族でどの電話番号に録音するのかを決めておきましょう。

生活習慣病を予防しよう

がん、脳卒中、心筋梗塞などさまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほとんど大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきました。厚生労働省によると、現在、40歳から89歳の方の死因として一番多いのは「悪性新生物」つまり、がんによるものです。今から予防をし、健康に過ごしましょう。

栄養バランスの良い食事を適量で



栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大切です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあると言われています。

定期的に運動をする



生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

睡眠を十分にとる



睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動をするためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。

意識的に排便をする



食べ物は体内で栄養や睡眠を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

しもやけに注意！

最近寒い日が続いていますが、「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しい時です。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

