

センターだより

平成31年3月20日発行

発行責任者 推進センター長

にしおか会館4-5-8-21

電話・Fax 854-0537

皆さん、お元気ですか 今年も雪解けが早く、春めいた陽気となりましたが、朝晩はまだ冷え込む日が続いています。体調管理に十分お気を付けてください。

『災害は忘れたころにやってくる』とは、著名な作家の名言ですが、今は一寸変わってきていますね。最近、大きな地震や風水害などが頻発するようになってきました。

昨年9月の「胆振東部地震」と直後のブラックアウトから半年、先月21日には、大きな地震(豊平区震度4)が発生。そして、あの「東日本大震災」から8年が経ち、当時の悲惨さがよみがえり、改めて、地震の恐ろしさと備えの大切さを痛感した方が多かったと思います。

今回は、『地震などの災害に備えたポイント』をいくつか挙げてみました。身の回りを見渡し、点検、確認の参考にして頂きたいと思います。

《日頃の備え》は大丈夫ですか!!

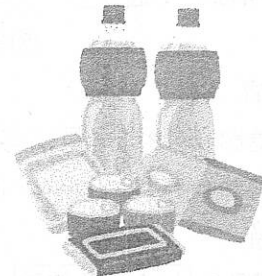
◇防災用グッズ、備蓄物資は準備していますか

主なものを挙げてみました。このほかにも必要なものを考え、準備するようにしてください。

※冬期間は、特に「防寒用」の備えも大切です。



懐中電灯、携帯ラジオ、各種乾電池、軍手、カセットコンロ、ガスボンベ、照明(ランタン、ろうそく)、簡易トイレ、ビニール袋(多めに)、ラップ、古新聞、その他生活用品など

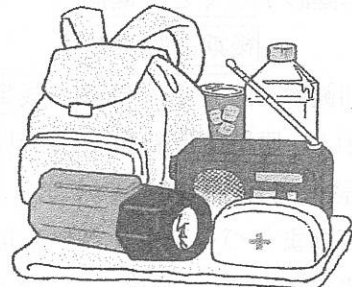


◇非常用食料は

水(1人1日30目安)や食料は、通常、3日分が必要。

また、食料は、日常、「順次消費しながら買い、備蓄」、いわゆる『ローリングストック』が良いと言われています。

パックご飯、乾パン、缶詰など



◇非常持ち出し品は

最低限、必要なものに絞る。

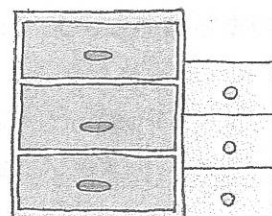
リュックサックなどに詰めて、常に、わかり易いところに置く。飲んでる薬は忘れずに。

◇自宅の家具などの倒壊防止対策はお済みですか

倒壊防止の各種グッズは、「ホームセンター」などにあらゆる種類のものがあります。ご確認ください。

大型の家具や家電類などは、しっかりと固定しましょう。

特に、寝室などは十分な対応を。



◇情報収集、連絡、伝達は万全ですか

○情報収集手段：テレビ、ラジオ、インターネットなど

最新の情報を確かめましょう。

○身内や知り合いとの連絡方法は、お互い決めていますか

○避難情報は 3通り

- ①避難準備、高齢者等避難開始。
- ②避難勧告—避難を開始。
- ③避難指示(緊急)—直ちに避難、外に出るとかえって危険な場合は、自宅内の安全な場所などに避難。



◇万が一、避難する場合

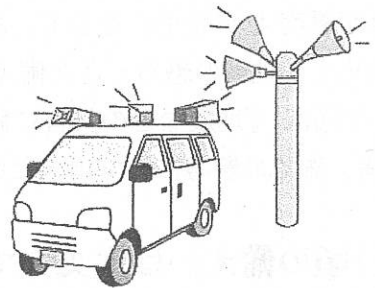
○避難場所：西岡地区指定緊急避難場所—西岡北小学校、西岡南小学校、西岡小学校、南月寒小学校、西岡北中学校、西岡中学校

西岡地区指定避難所(一時避難)—西岡まちづくりセンター、西岡福住地区センター、西岡児童会館、札幌大学、観照寺

○避難に際しての注意：ガス栓締める。ブレーカーを落とす。

戸締りなど。また、隣近所に声をかけましょう。

◇震災時の格言!! “命捨てるな、もの捨てよ!”



☆とくとく健診(特定健診)・後期高齢者健診を受けましょう

～年に一度は健診でチェック～

「国民健康保険」に加入(40歳～74歳)、または、「後期高齢者医療制度」に加入(75歳以上)の方が受診できます。生活習慣病の原因とされる「メタボリックシンドローム」(内臓脂肪症候群)の予防、改善に重点を置く検査です。

◇受診場所は、二通り。 ①実施医療機関(市内の病院・診療所など—受診案内に記載)

②集団健診(地区会館や集会所など)

◇受診内容

○基本健診(受診者全員に実施)：診察、血液検査、尿検査など

○付加健診(希望者のみ)：心電図検査、貧血検査など

◇受診料金

○基本健診：**とくとく健診** 実施医療機関 1,200円 集団健診 600円

後期高齢者健診 実施医療機関 500円 集団健診 400円

○付加健診：**とくとく健診**・**後期高齢者健診** 共通 500円

※これは、原則的な料金で、無料になるケースも。豊平区の保険年金課にお問い合わせください。

受診の内容などについて知りたい点がありましたら、次のところにお気軽にご連絡ください。

◆西岡まちづくりセンター：Tel 854-0357

◆豊平区役所 健康・子ども課(健診の内容)：Tel 822-2472

保険年金課(受診券の再発行等)：Tel 822-2505

◆福祉のまち推進センター：Tel 854-0537

編集後記

地震は予告なし、いつ襲ってくるかわかりません。

常に備えを怠らず、いざという時、あわてずに行動したいものです。

広報担当 山田耕三、小路加寸男、三浦聡美