



日本赤十字社



健診センターニュース



防災の日:みんなで備えよう!

9月1日は「防災の日」です。1923年の関東大震災の教訓を活かし、災害に対する国民の意識を高め、備えを徹底するために制定されました。近年、異常気象による大雨や台風、地震など、自然災害の規模や頻度がますます増加しており、防災の重要性はかつてないほど高まっています。災害はいつ起こるかわからないので、日頃からの準備が大切です。ここでは、防災ポイントを紹介します。

1.防災グッズを準備しよう

災害時に必要なものをまとめておきましょう。以下のものを準備しておくことで安心です。

- ・飲み水：1人1日3リットルを目安に
- ・非常食：缶詰や乾パンなど、長期間保存できるもの
- ・常備薬：普段飲んでいる薬を忘れずに
- ・救急セット：包帯や消毒液、絆創膏など
- ・防寒具：毛布や防寒シート
- ・携帯電話の充電器
- ・懐中電灯と予備の電池



2.避難場所を確認しよう

自宅近くの避難場所を確認しておきましょう。自治体のホームページや防災マップで調べることができます。また、家族や近所の人と避難場所を共有しておくことで安心です。避難経路も事前に確認しておくことで、いざという時にスムーズに避難できます。

3.家族との連絡方法を決めよう

災害時には電話がつながりにくくなることがあります。家族や友人と、緊急時の連絡方法を事前に決めておきましょう。例えば、メールやSNSを使う方法もあります。また、家族全員の連絡先を知っていることが重要です。

4.防災訓練に参加しよう

防災訓練に参加することで、実際の災害時に冷静に行動できるようになります。自治体や地域の防災訓練に積極的に参加しましょう。訓練では、避難経路の確認や応急手当の方法を学ぶことができます。9月18日には、西市民プラザにて当院の看護師による「災害時の高齢者支援」についての講習会を予定しています。高齢者の方をはじめ、ご家族や地域の方々などに役立てていただける講習です。参加費無料、事前予約も不要ですので、ぜひご参加ください。

5.正確な情報を集めよう

災害時には正確な情報を得ることが重要です。テレビやラジオ、インターネットを使って最新の情報を確認しましょう。また、自治体の防災アプリ（舞鶴市の場合は「舞鶴防災アプリ」）をダウンロードしておくことで便利です。

6.地域へのつながりを大切にしよう

災害時には地域の協力が欠かせません。日頃から近所の人と交流を深めておくことで、いざという時に助け合うことができます。地域の防災活動に参加することで、顔見知りを増やし、情報共有のネットワークを築きましょう。

7.地震への備え

南海トラフ地震は、特に注意が必要な大規模地震です。静岡県から宮崎県にかけての広い地域で震度7の揺れや10メートルを超える津波が想定されています。京都府北部地域では、震度5強及び、5弱の揺れが予想されています。また、若狭湾内や日本海にも複数の断層があり、地震や津波への備えが重要です。

防災の日をきっかけに、日頃からの備えを見直し、安心して暮らせるようにしましょう!

さつまいもと便秘

夏から秋にかけては急に冷えて寒暖差が激しくなるため、腸への負担が大きく便が出にくくなる季節です。また、乾燥により体内の水分が不足し便秘が増悪するかもしれません。便秘を予防・改善するために食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。食物繊維には、大腸内で善玉菌のエサとなり腸内環境を整える『水溶性食物繊維』と、腸を刺激し蠕動運動を促す『不溶性食物繊維』があります。さつまいもは両方の食物繊維が豊富に含まれているので、食事にプラスすることで便秘の改善効果が期待できます。しかし、便秘改善効果があるからといってさつまいもばかりを食べても便秘が改善されるとは限りません。食物繊維の摂取によって便の量が増え、それを排泄できないため便秘が悪化してしまう可能性があります。食物繊維だけではなく、他の栄養素もバランス良く摂取するよう心がけましょう。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3

・創立記念日6/1休)

