

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

忘れていませんか？

災害への備え

大きな被害をもたらした東日本大震災からまもなく10年を迎えようとしています。

最近では、平成30年9月の胆振東部地震で日高町でも大きな揺れを感じ、停電や断水、土砂崩れの危険などにより避難所生活を余儀なくされた方や不便な生活を強いられた方が多くいました。また、毎年のように台風や大雨による災害が日本各地で起きており、今後もしもの時のために日頃からの備えが必要です。

食料などの備蓄を

胆振東部地震では、町内でも電気や水道などのライフラインが止まったため、飲料水や食料を確保するために、急いでコンビニや食料品店に足を運んだ方も多かったのではないのでしょうか。万が一に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などを用意しておきましょう。

備蓄の例

- 飲料水 3日分
(1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分
(長期保存できるご飯、ビスケット、チヨコレート、缶詰など)
- トイレレットペーパー、ティッシュ、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

飲料水や非常食には賞味期限があります。

定期的に備蓄品をチェックし、期限が近いものは普段の生活の中で消費して、その分を買い足すというサイクルを繰り返しましょう。



飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

備蓄品にあわせて非常用持ち出し袋の準備も必要です。

必要なものをリュックに入れておくと、避難するときに両手が使えて動きやすくなります。

小さなお子さんがいる家庭では、紙おむつやミルク、哺乳びんなどを、高齢者の場合は、普段使用している薬や眼鏡、入れ歯などを忘れずに入れるよう

にしましょう。

また、感染症対策としてマスクやアルコール消毒も用意しておくとう安心です。



避難場所の確認を

自宅で安全に過ごせない場合には、避難所などの安全な場所に避難することになります。

いざという時あわてずに避難するためにも、日高町防災ガイドマップやホームページでどこに避難所があるのか確認しておきましょう。

また、家族が別々の場所にいるときに災害が発生した場合の安否確認の方法などを日頃から話し合っておくことも大切です。



感染症予防対策も忘れずに

現在は新型コロナウイルス感染症が流行しており、避難所などで人が密集すると、感染の可能性があります。

感染予防のために、頼れる親戚や知人を探しておくなど、安全な避難先を事前に考えておきましょう。

ただし、避難所以外に安全に過ごせる場所がない場合には、災害から命を守るためにも、ためらわずに避難所に移動してください。

避難所では、感染予防のためにマスクを着用し、換気を心がける、他の人との距離をとる、密接した状態での会話を避けるなど、「密閉・密集・密接」の3つの密を避けるようにしましょう。

また、食事の前やトイレに行った後、ドアノブや手すりなど多くの人が触るものに触れた後は手洗いやアルコール消毒を徹底しましょう。

災害時には、被災後のストレスや栄養不足により、健康な人も免疫力が低下するため、避難所では新型コロナウイルス以外にも様々な感染症が発生しやすくなります。

体調の変化を感じたら早めに避難所の管理者に伝えて、他の人と接触しないようにするなど、対応を考えてもらいましょう。

一人ひとりが感染症の予防対策を実践すること、万が一感染してしまったりそれを広げないための対策をとることが重要です。



上手な医療機関のかかり方

安心して安全な医療を受けるためには、医療機関と患者さんが情報を共有し、信頼と協力のもとで医療を実施する必要があります。受診する際の準備や心がまえを知り、上手に医療機関にかかりましょう。

感染症の流行時期は、特に注意！！

●発熱や咳などの症状がある場合は、必ず事前に医療機関に電話して受診しましょう。

- ・新型コロナウイルス感染症をはじめとした感染症対策のため、通常の診察室とは別の場所で診察を行う場合があります。
- ・発熱や咳などの風邪症状が続いている場合は、直接医療機関に行かず、必ず受診方法を確認しましょう。

●受診の際はマスクを着用し、手指消毒をしましょう

- ・新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザなどは、マスクの着用や消毒用アルコールによる手指消毒により予防効果が期待できます。
- ・医療機関は不特定多数の方が訪れる場所です。自覚症状がなくても、感染の可能性を減らすためにご協力ください。

●症状を的確に伝えましょう

- ・いつから、どこが、どのように具合が悪いのか。
- ・今までかかった病気。
- ・現在飲んでいる薬、薬の副作用の経験やアレルギー歴などを医師に伝えましょう。うまく伝えられるように、メモを書くなど準備しましょう。

●「診療時間内」に受診しましょう

- ・救急の時以外は、診療時間内に受診しましょう。
- ・救急外来では、できる検査や治療が限られることがあります。



●不安やわからないことは、遠慮せず聞きましょう

- ・不安に思うことやわからないことは、遠慮せずにしっかり聞きましょう。
- ・検査方法や治療方法について、目的やそれに伴うリスクなども確認しておきましょう。

●薬を受け取ったら、よく確認をしましょう

- ・薬を受け取る際には、薬の内容、用量、飲み方などを薬剤師に確認しましょう。
- ・飲み合わせに問題はないか、飲み忘れた場合の対応なども確認しましょう。

●「かかりつけ医」をもちましょう

- ・日頃の体調の相談や病気の早期発見、健康管理のアドバイスを受けることができます。さらに専門的な検査などが必要な場合には、総合病院などを紹介してもらえます。

【新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口はこちら】

- 北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター
電話 0800-222-0018 (24時間)
- 厚生労働省電話相談窓口
電話 0120-565653 (9時00分～21時00分 土日・祝日も実施)
- 静内保健所
電話 0146-42-0251 (8時45分～17時30分 平日のみ)

