



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

災害時の健康管理

地震・津波・火事・大雨・大雪など日本に住む私たちは時に様々な災害に遭遇します。

昨年9月6日に起きた、胆振東部地震から一年が経過しました。災害の種類に応じて、対策は異なりますが、基本となるものには共通点がいくつかあります。今回は、災害時の健康管理や日頃の備えについてご紹介していきます。

災害直後は安全確保

災害発生直後は、自身の安全を確保しましょう。地震では、タンスやテレビが倒れてくることや、窓ガラスが割れる可能性があります。出来るだけ離れて頭を守りましょう。

揺れが落ち着き、避難所へ向かう時は、ガスの元栓確認やブレーカーを落としましょう。

火事の場合は、煙や火が高いところを伝っていくので、身をかがめながら避難するようにしましょう。

避難所で気をつけたいこと

災害が発生しても、電気・ガス・水道のライフラインが止まらなければ、自宅で生活することが出来ます。

しかし、いずれか若しくは全てのライフラインが途絶した場合、一時的に避難所で生活する必要があるでしょう。

避難所生活では、多くの人が避難していることに加え、制限の多い生活へのストレスが生じます。

エコノミークラス症候群に注意

避難所生活などで、身体を動かさない状態や水分摂取を控えることが続くことと血栓ができやすくなり、静脈血栓塞栓症、いわゆるエコノミークラス症候群になりやすくなります。

足がむくんできた場合は、注意が必要です。気分転換も兼ねて、短時間でも良いので身体を動かすことが大切です。

感染症・食中毒に注意

多くの人が集まる避難所生活、疲れが溜まる災害時の生活では、感染症が流行しやすいです。

予防のためには手洗いの励行が一般的ですが、水道が寸断されている場合は手指消毒薬を使用しましょう。

また、歯みがきができないと、口の中の汚れや細菌が溜まり、風邪や、誤嚥性肺炎になる可能性があります。

ります。

災害時も、口腔ケアを忘れずにを行い、水道の寸断などで難しければ、洗口液などを利用し口の中をきれいに保ちましょう。

食事についても、調理後、時間が経つと菌が繁殖し、食中毒になる危険性が高くなりますので、すぐに食べるようにしましょう。

また、下痢、発熱、手指に傷がある人は、感染症等をうつしてしまいう可能性があるため、調理や配食を行わないようにしましょう。

水分摂取に注意

避難所のトイレが使いつらい、水の使用を控えたいなどの理由で、水分摂取を控えがちになることが多いです。

水分摂取を控えると、体温低下・脱水症・血圧上昇・免疫力低下だけでなく、誤嚥性肺炎・エコノミークラス症候群など命に関わる症状が出るため、積極的に水分を摂取しましょう。

日頃から出来ること

災害が起きた直後は、水や食料が不足する可能性があります。そのため、2〜3日分の食料と水は用意しておきましょう。

特に小さなお子さんがいる場合は非常持ち出し袋に用意しておきましょう。

- ・ おむつ（大きさがすぐ変わる）ので、頻繁に見直しましょう。
- ・ 液体ミルクや使い捨て哺乳瓶
- ・ 離乳食
- ・ 抱っこひも
- ・ 着替え
- ・ ガーゼ
- ・ 大小タオル
- ・ おしりふき
- ・ 母子手帳 など

また、忘れがちで無いと困る物は、
・ 薬、眼鏡、義歯（入れ歯）
などの変わりがきかない物

特に、義歯（入れ歯）は、洗面所に保管している方が多いと思いますが、寝る時は、枕元においておき、とっさの時に持ち出せるようにしましょう。

毎年9月の防災週間は、身の周りの危険な箇所や避難場所、持ち物などを確認する良い機会となります。

定期的に確認し、日ごろから災害に備えましょう。



第14回 日高町健康まつり

【と き】 10月20日(日) 10:00~14:30(体験コーナー 10:00~13:00、健康づくり講演会13:30~14:30)
【ところ】 門別総合町民センター

<p>☆オープニングセレモニー☆ 富川中学校吹奏楽部による演奏でオープニングを飾ります。</p>	<p>☆計測コーナー☆ 体組成や、骨密度、血管年齢を測定できる機械を用意しています。</p>	<p>☆相談コーナー☆ 保健師、栄養士、薬剤師に相談できます。 *食後高脂血症のチェックもできます。</p>
<p>☆無料歯科健診・相談☆ 門別歯科診療所河合先生と歯科衛生士に歯の相談をしてみましょう。</p>	<p>☆救急講習会☆ 日常の事故予防やAEDの使用法などを改めて学べます。</p>	<p>☆作業療法士コーナー☆ 転倒予防に関するチェックやアドバイスをを行います。</p>
<p>☆ことぶき学園茶道部☆ おいしいお茶とお茶菓子はいかがですか。 *お茶菓子がなくなり次第終了いたします。</p> 	<p>☆タクティール☆ 不思議と心安まる体験ができます。 (緩和ケア療法の体験)</p> <p>☆シナプソロジー☆ 楽しく脳を活性化させる動きを体感できます。</p>	<p>ひだかカードをお忘れなく! 来場者ポイント100ポイントをプレゼントいたします!</p> 
<p>先着5店!フリーマーケット出店募集! 日高町民限定で出店を希望される方はお申し込みください。 【申込先】 日高町社会福祉協議会 電話 01456-2-6670</p>		<p>☆とねっこ館コーナー☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インボディ計測体験!自分のからだを分析してみませんか?健康運動指導士が詳しく解説いたします。 ・レスンプログラムを1回30分程度体験できます。運動を始めるきっかけにしませんか?
<p>送迎バス運行【日高地区】 〈行き〉8:30 日高総合支所発 〈帰り〉まつり終了後 門別総合町民センター発 利用される方は10/18(金)までにお申し込みください。 *富川市街沿線に限り途中乗車も可能です。 ご相談ください。 【申込先】 日高総合支所地域住民課 電話 01457-6-3173</p>		<p>☆ヘルシー試食☆ 保健推進員が手作りするヘルシー試食を提供します。 提供数には限りがありますのでなくなり次第終了いたします。</p> <p>そのほか、認知症予防の脳トレやふまねっと体験(地域包括支援センター)、何かと話題の女性のがんに関する模型の展示に、疲れたら健康茶を飲める休憩スペースでほっと一息もできます。</p>
<p>☆お楽しみ抽選会☆ 講演会後には豪華景品が当たるチャンスが待っています! お帰りの際にくじをひきましょう!最後まで参加するべき!</p>	<p>☆出張!わくわく館☆ わくわく館保育士もいるので、遊び場を安心して利用できます。 親子一緒に健康まつりを楽しんでください。</p>	
<p>健康づくり講演会 13:30~14:30</p> <p>【演題】 「人の健康を支えるのは食の安全・安心 ~家畜伝染病の発生予防から~」</p> <p>【講師】 北海道日高家畜保健衛生所 次長 開(ひらき) 理奈 氏</p>		

【お問い合わせ先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571