



令和6年能登半島地震により被災された方々にお見舞い申し上げます。

いつ起こるのかわからないのが災害ですが、元旦に起こった能登半島地震に衝撃を感じた方は多かったのではないのでしょうか。1日も早い復旧、復興を願うばかりです。

避難時に必要になるのが非常持ち出し袋です。

食料品や生活用品など、非常持ち出し袋の中身は様々ありますが、その中でも健康に関するもので忘れずに持って避難してほしいものをあげてみました。普段の生活で使用しているものがほとんどだと思いますので、いざというときにすぐに持ち出せるようにわかりやすい場所に置いておきましょう。

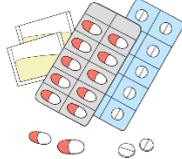
また、日ごろから健康チェックを毎日行い、体調の変化にすぐに気づくことができるようにしておくのも大事な事かと思えます。

健康編

忘れずに持って避難してもらいたい物

薬

最低「3日分」を持って避難しましょう。
日頃から薬の残りがギリギリになってから受診するのではなく、1週間分は余裕を持って受診するようにしましょう。



薬の情報

お薬手帳または薬と一緒にもらう薬の説明書のどちらか1つは持って避難しましょう。



保険証・医療証

保険証や医療証そのものを持って避難するのが一番ですが、災害が発生し帰宅できなくなることもありますので、写真を撮って携帯電話に保存したり番号を控えたりしておきましょう。

水

脱水予防と薬を持っている方は薬を飲むために必要です。

何本か500mlのボトルにして使いやすいようにしておきましょう。



マスク・消毒薬・体温計

感染症から自分の身を守るものとして持って避難しましょう。



家族の健康状態や家族構成によっても非常持ち出し袋の中身は異なります。

1年に1度は非常持ち出し袋の中身に、今、必要なものが入っているかを確認しましょう。

また、備蓄の食品はアレルギー対応のものや好みなどありますので、平常時に家族みんなで一度食べてみることをおすすめします。

🌸🐦🌸 2月の事業案内 🌸🐦🌸

事業名	日	時間	場所	対象
妊婦・育児相談	9 (金)	9:30~11:00	子育て支援センター	お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース事業	15 (木)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談 (認知症カフェ)	26 (月)	9:00~10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆☆2月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の受診日
16日(金)	9:00~9:30	中央公民館	1/16実施の方
26日(月)	9:00~10:00	中央公民館	まだ結果を受け取っていない方

今年度の高齢者の肺炎球菌ワクチン対象の方、お急ぎください！

65,70,75,80,85,90,95,100歳のこれまで肺炎球菌ワクチンを受けていない方は、3月31日が接種期限となっております。今年度の対象の方は今後助成対象となりませんので、希望される方は期限内に接種くださいますようお願いいたします。

新型コロナワクチンの無料接種は今年度で終了します！

令和5年9月以降接種を受けられていない方で、接種をご希望される方はお早めにご連絡をお願いします。

診療所での個別接種（日時指定）で受けられます。

令和6年度以降は、予防接種法の改正により、季節性インフルエンザの予防接種と同じような接種体制になる予定です。（自己負担あり）

第41回健康のつどいについて



今年の健康のつどいは3月3日に開催予定です。

第41回の健康のつどいは、テレビなどでおなじみ、元大相撲力士の舞の海 秀平さんの講話と、恒例の健康づくり推進委員の皆さんによる寸劇を予定しています。

今年は申し込みなしで誰でも参加できますので、皆さんお誘いあわせのうえご参加ください。

詳しくは全戸配布されるチラシや防災タブレット、ホームページにてお知らせいたしますので、そちらもご覧ください。