

ヘルシーナの健康応援NAVI



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

災害に備えましょう！

東日本大震災の経験などから得た「健康に関する災害時の備え」についてご紹介します。

◆「お薬手帳」を活用しよう

主治医との連絡が途絶えた状態で「〇〇先生のところでもらっていた、あの白い錠剤」が何か分からず、薬物治療が継続できない場合があります。災害時には、いつもと違う医療機関や医師の診察を受けることが想定されます。非常持出袋には「お薬手帳」や薬の説明プリントを入れておきましょう。

◆口腔ケア用品を用意しよう

避難所に歯ブラシなどの口腔ケア用品がなく、また、ライフラインの断絶で水が足りないことが想定されます。その場合、歯みがきやうがいなどが十分できなくなり、口腔内が不衛生になります。歯ブラシなどの

口腔ケア用品を非常持出袋に入れておきましょう。また、高齢者の方は義歯がなくて食事が摂取できないことが問題となっていました。避難する際には、義歯を持ち出せるようしておくといよいでしょう。

◆家族にあった食品を備えよう

妊産婦、乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある方、慢性疾患のある方などは、行政やボランティアの方が準備する食品だけでは必要な栄養を摂取することが困難な場合があります。日ごろから家族の状況にあった食品や食器類を備えておきましょう。

◆感染症予防に備えよう

疲労が重なり免疫力が落ちてくると感染症が流行します。手洗いを徹底することが必要ですが、水が不足する場合は想定し、ウエットティッシュやアルコール消毒薬を用意しておきましょう。

日ごろからの備えを心がけ、いつでも対応できるように準備しておくことが大切です！



●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室（前期）	10月10日（水）9：50～10：00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	10月17日（水）9：50～10：00	あつみライフランド	
育児相談	10月 1日（月）9：00～10：30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談（乳幼児対象） ※母乳相談は生後6か月まで（原則1回）
	10月12日（金）9：30～10：30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。（土・日・祝日を除く8：30～17：00）
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111（代表）

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
9月2日（日）	宮木内科	☎23局0232	9月22日（土・祝）	菜の花内科クリニック	☎22局7777
	ふくい眼科	☎22局5878		平野歯科医院	☎22局0214
	渡辺歯科医院	☎32局3561	9月23日（日）	昭和医院	☎32局3749
9月9日（日）	丸山医院	☎33局0313		岩瀬歯科医院	☎22局6677
	小原歯科	☎25局1139	9月30日（日）	あつみメディカルクリニック	☎24局2322
9月16日（日）	ふれあいばし診療所	☎29局2500		まち眼科	☎22局2710
	おおかわ歯科	☎22局4182		青木歯科クリニック	☎33局1139
9月17日（月・祝）	川瀬医院	☎35局1511	10月7日（日）	山本医院	☎45局2203
	葉山歯科医院	☎32局0038		惣ト歯科医院	☎45局2066

診療時間 医科☎9：00～17：00／歯科☎9：00～12：00 夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131