

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

災害時の備えと健康づくり

災害が起きると、災害直後のストレスや不規則な生活、過労、必要な栄養素の不足などから心身共に打撃を受けます。今後、起こり得る災害に備え、日ごろの備えと健康づくりについてご紹介します。

◇日ごろの備え

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、食料・飲料水（1人につき、1日3ℓ）は、3日分以上（可能な限り1週間分）用意しておきましょう。

災害時に必要な備えは各家庭によってさまざまです。家族構成に合わせ、必要なものを用意しておきましょう。



【妊婦さんのいる家庭】

母子健康手帳、緊急時連絡先リスト、母乳パッド、ガーゼ、清浄綿、新生児用品など



【赤ちゃんのいる家庭】

ミルク、哺乳ビン、離乳食、スプーン、オムツ、清浄綿、おしりふき、おんぶ紐、バスタオル又はベビー毛布、ガーゼハンカチ、カセットコンロ（ガスが止まったでもミルクのお湯が準備できます。）、紙コップ（哺乳ビンがないとき）、軟水（硬水は消化不良を起こしやすいため）など



【アレルギーのお子さんを持つ家庭】

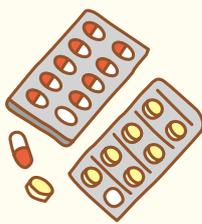
- 日ごろからアレルギー用食材を準備しておく。
- 除去の指示が出ている食品をメモしておく。
- アレルギー対応の代替食品を確認し、事前に備えておく。

【高齢者のいる家庭】

つえ、メガネ、常用薬、お薬手帳、健康保険証のコピーなど
義歯（入れ歯）は、持ち出しやすい場所に保管しておく。

ポイント

- 日常的に使用し、いざというときにすぐに持ち出せるようにしておく。
- 常用薬や入れ歯など、他人との代用が出来ないものは忘れずに準備しておく。
- 病名、飲んでいる薬（名称、期間、量）、かかりつけ医、家族など、いざという時の連絡先のメモを携帯しておく。
- 非常用持ち出し袋の準備が出来たら、重過ぎないか必ず自分で背負って歩いてみる。



◇災害に備えて体力づくり

災害が発生した際には、非常用持ち出し袋を持って避難することがあります。体力が低下していると歩くことも難しくなるかもしれませんので、定期的に運動するなどして体力づくりをしておくことも大切です。

お手軽3分フィットネス⁹⁹

腕と肩を伸ばして、肩周りの疲れを解消しよう!

腕から肩にかけて伸ばすことで肩こりの改善にもつながります。こまめに伸ばして肩まわりの疲れを取りましょう!

スポーツ課☎23-3531



- 正座をして、背筋を伸ばしたまま両手のひらを床につく。
 - ①の状態から、右腕の手のひらを上に向けて、右肘が床につくように左腕とひざの間を通して伸ばしていく。
 - ②の状態から、右肩が床につくように体重を乗せてキープする。
- ※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。