

◆家族形態に合わせた防災グッズを準備

その人の年齢や、健康状態などに応じた備えによって、避難生活で起こる二次健康被害を減らすことができます。基本的な防災グッズ以外にも、自分や家族形態に合わせた防災グッズを準備しましょう。

また、感染症対策に必要な衛生用品(体温計、マスク、冷却シート、手指消毒剤、ウェットティッシュなど)も用意しておくとう安心です。

乳幼児用防災グッズ【例】

- ・抱っこひも ・着替え ・おしりふき
- ・オムツ ・粉ミルク ・哺乳瓶
- ・紙コップ ・離乳食 ・バスタオル
- ・母子健康手帳 ・おやつ ・おもちゃ



高齢者、介護が必要な方の防災グッズ【例】

- ・大人用オムツ、紙パンツ ・老眼鏡
- ・義歯保管ケース ・常用薬 ・補聴器
- ・杖 ・介護用品 ・お薬手帳
- ・口腔ウェットシート



◆日頃からの地域との関係づくり・健康づくりを大切に

災害時、助け合えるのは同じ地域に住む方々です。地域のイベントや、

防災訓練などに参加し、顔見知りの関係を作っておくことが、助け合いにつながります。

また、日常の健康づくりにより、災害時の健康被害を防ぐことができます。規則正しい生活習慣、健診や必要な治療の受診、適度な運動による体力の維持などの健康づくりを心掛けましょう。

【お知らせ】

◆栄養バイキング講座

自分に合った食事量を実際に食べて、楽しく学ぶ教室です。

【対象】市内在住の20歳以上の方

【期日・時間・場所】表の通り

期日	時間	場所
11/30(火)	10:00~12:30 (受付9:50~10:00)	田原福祉センター(大会議室)
R4/2/1(火)		あつみライフランド(第1・2会議室)
11/26(金)	10:00~12:30 (受付9:50~10:00)	あつみライフランド(第1・2会議室)
R4/1/28(金)		あつみライフランド(第1・2会議室)

※1/28と2/1は託児があります
※講義と実習は毎回同じ内容です

【内容】バランスの良い食事の講義とバイキング実習(調理実習はありません)

【定員】各回15名(先着順)※託児は3

名まで(先着順)

【持ち物】筆記用具、ハンドタオル、茶碗、マスク、室内用スリッパ

【受講料】各回300円

【申込】各回の1週間前までに電話、FAX、上記QRコードにて(FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号・託児希望がある方は、お子さんの氏名・生年月日を明記)

※感染症予防のため、内容を変更する場合があります

※たはら健康マイレージ対象

健康課
23-3515 FAX 23-3810

◆結核予防週間

9月24日(金)~30日(木)

豊川保健所管内では、令和2年に27名の結核患者が発生しました。そのうち、70歳以上の方は20名で、全体の半数以上を占めています。結核は日本で毎年新たに1万5千人余りが診断される感染症です。結核の初期症状は風邪とよく似ています。咳が2週間以上続く、痰がでる、発熱する、急に体重が減る、食欲がないなどの症状がある場合は、マスクを着用の上、早めに医療機関を受診しましょう。

◆豊川保健所健康支援課

☎(0533)863189

お手軽フィットネス

お腹を伸ばして、上半身からスッキリしよう!

お腹のストレッチは、上半身や肩の緊張がほぐれ、爽快感が得られます。ちょっとした休み時間にスッキリしましょう!

スポーツ課☎23-3531



- 1 椅子(できれば背もたれがあって、キャスターがないもの)を準備し、腰かける。
- 2 肩幅に開いて、両腕を持ち上げながら、背もたれにもたれかかる。(肩幅に開くため、両手でタオルを持つのもおすすめです)
- 3 ゆっくり呼吸して、体を伸ばし、20~30秒程度キープする。

※2回程度繰り返す