



9月1日は防災の日

災害への備えは万全ですか？

9月1日は、関東大震災（1923年）が発生した日です。その惨事を忘れないよう、また、台風災害の多い時期であることから「防災の日」と8月30日～9月5日までの「防災週間」が設けられました。

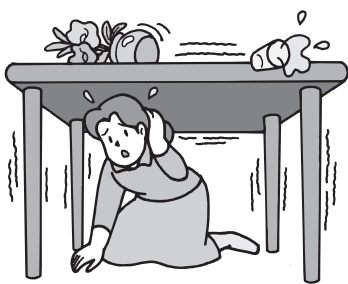
地震などの災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。災害による被害を完全に避けることは困難ですが、事前の対策で被害を最小限に抑えることが可能です。

この機会にぜひ、災害に対する備え、知識を身につけ、自分の身は自分で、自分たちのまちは自分たちで守れるようにしましょう。

〈消防本部予防・保安グループ ☎ 4233255〉

地震への対応と備え

- ▽火のそばにいるときは確実に火を消す
- ▽テーブルなどの下にもぐり、落下物から身を守る
- ▽非常持出品などを入れた非常袋を準備しておく



▽家族で避難場所を確認しておく

- ▽家具を壁に密着させるなど、倒れにくいように配置する
- ▽窓や壁のヒビなどは補修しておく

※テレビなどで緊急地震速報を見聞きした場合、地震の揺れが来るまで数秒から数十秒しかありません。慌てずに、まず身の安全を守る行動を取りましょう。

火災への対応と備え

- ▽「火事だ！」と大声で叫ぶ
- ▽落ち着いて、周囲と協力して消火する



- ▽避難するときは煙を吸わないよう口にハンカチなどをあて、体を低くして避難する。また、避難後は絶対に戻らない
- ▽いざというときのために浴槽に水をためておく
- ▽家の周りに燃えやすいものを置かない

非常持出品

- ▽貴重品類（印鑑、預金通帳、免許証、健康保険証のコピー、小銭など）
- ▽ラジオ・懐中電灯（予備電池も忘れずに）
- ▽非常食・水（乾パン、缶詰、ミネラルウォーターなど）
- ▽応急医薬品（傷薬、胃腸薬、包帯、目薬など。常備薬も忘れずに）
- ▽その他の生活用品（上着・下着・靴下などの衣類、軍手、タオル、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、雨具、ライターなど）



※避難時に持って逃げるための「非常持出品」のほかにも、災害後の生活のための食料、水、生活用品などを備蓄しておきましょう。

合同非常招集訓練 サイレン吹鳴

歌志内市消防署・消防団では、9月1日「防災の日」に、合同非常招集訓練（放水訓練）を中村地区「照光寺」で実施します。

なお、この日は午後5時20分にサイレンを鳴らしますので火災と間違いのないようお知らせします。



ご存じですか？

もしもの時の指定避難場所

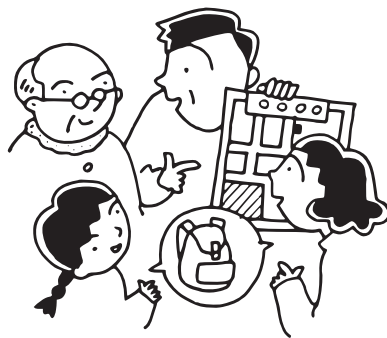
市では、次のとおり市内27か所を避難所としています。いざというときに備えて、避難場所の確認をお願いします。

地区別に定めていますが、災害発生時は最寄りの避難場所に避難し、災害対策本部の指示に従ってください。
〈庶務企画グループ ☎42～3212〉

■歌志内市指定災害一時避難所

| 地区 | 避難場所 | 電話番号 |
|----|-----------|----------|
| 上歌 | 上歌新栄地区集会所 | — |
| 東光 | 東光地区集会所 | — |
| | 歌志内小学校 | ☎42～3040 |
| 本町 | 公民館 | ☎42～3902 |
| | 本町第一町内会館 | — |
| | 本町第二町内会館 | ☎42～3445 |
| | 本町川向地区集会所 | — |
| 歌神 | 歌神川向地区集会所 | — |
| | 歌神地区集会所 | — |
| | 歌神市街町内会館 | ☎42～2534 |
| | センターハウス | ☎42～2407 |
| 神威 | 老人福祉センター | ☎42～2161 |
| | 桜ヶ岡地区集会所 | — |
| | 神威保育所 | ☎42～3193 |
| | 神楽岡地区集会所 | — |
| | 美山会館 | — |
| | 歌志内中学校 | ☎42～3057 |

| 地区 | 避難場所 | 電話番号 |
|----|----------|----------|
| 中村 | アリーナチロル | ☎42～5588 |
| | 市民体育館 | ☎42～2120 |
| | 中村生活館 | ☎42～2420 |
| 文珠 | 文珠第一町内会館 | ☎42～3730 |
| | 西小学校 | ☎42～2041 |
| | 文珠会館 | — |
| | 本通り地区集会所 | — |
| | 泉町町内会館 | — |
| | しらかば町内会館 | — |
| | 文珠第三町内会館 | ☎42～6180 |



救急の日 講演会・講習会

9月9日は「救急の日」です。また、9月7日から9月13日までは「救急医療週間」として、各地で救急医療の普及・啓発運動が実施されます。

これにあわせ、次のとおり講演会・講習会を開催しますので、緊急時にたいせつな人の生命を守るためにも、ぜひご参加ください。
〈消防本部警防・救急グループ ☎42～3255〉

救急講演会

空知医師会では、地域医療活動の一環として、管内住民を対象に救急講演会を開催します。

▼とき 9月12日(金) 午後5時30分

▼ところ 砂川パークホテル

▼内容 「救急蘇生法」(講師)

砂川市立病院麻酔科医長 雨森英彦先生

② 蘇生法練習用人形を使用した実技指導(指導者) 上砂川町消防本部職員ほか

③ 特別講演「あなたが救う家族の命」(講師) 旭川医科大学医学部救急医学講座准教授 藤田智先生

▼参加料 無料

▼問い合わせ 消防本部警防・救急グループ

※実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

普通救命講習会

消防本部では、人工呼吸や心臓マッサージ、AED(自動体外式除細動器)の使用方法など、心急手当を身につける普通救命講習会を開催します。

▼とき 9月13日(土) 午後1時から同4時

▼ところ 消防本部

▼内容 心肺蘇生法(AED取扱要領含む)、止血法、異物除去

▼対象者 中学生以上

▼参加料 無料(受講者には講習修了証が交付されます)

▼定員 30人

▼申し込み 9月9日(火)までに消防本部警防・救急グループへ。

※実技を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

国民健康保険加入者の皆さんへ

特定健診を受診しましょう!!

※国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、それぞれの医療保険者(社会保険や健康保険組合など)からの通知にしたがって健診を受診してください。

日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、食生活の乱れや運動不足など、日常生活の悪習慣が原因となって発症します。また、自覚症状が出にくいことから知らず知らずのうちに進行し、気づいたときには取り返しのつかない状況になっていることも珍しくありません。

生活習慣病予防には健診による早期発見と生活改善がたいへん重要です。国民健康保険に加入している40歳以上の方で、今年まだ健診を受けていない方は、ここでご案内する特定健診を必ず受診しましょう。



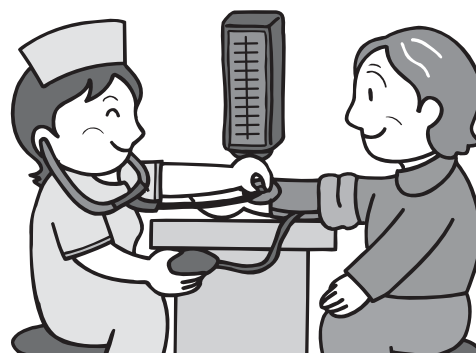
■健診別の対象者・料金・検査内容

| 健診の区分と対象者 | 料 金 | 検査内容 |
|---|------------------------|--|
| ① 国保の特定健診～国保に加入する40歳から74歳の方(昭和9年9月1日～同44年3月31日生まれの方) ※現在国保に加入されていても、国保の取得日が本年4月2日以降の方は対象になりません。健康保険証を確認ください。 | 1,000円 | 身体計測(身長・体重・BMI算出・腹囲)、血圧測定、診察、尿検査(蛋白・糖)、血液検査(脂質・血糖・肝機能・貧血・腎機能・痛風)、心電図検査 |
| ② 生活機能評価～国保の特定健診を受診する方で、65歳以上の方 | 無 料 | 基本チェックリストを実施し、特定高齢者の候補者になった方には血液検査にアルブミンを追加 |
| ③ 結核検診～国保の特定健診を受診する方で、胸部レントゲン検査を希望する65歳以上の方 | 一般 500円 非課税(※) 200円 | 胸部レントゲン撮影 |
| ④ エキノコックス症検診～国保の特定健診を受診する方で、平成16年以降この検査を受けていない方 | 無 料 | 血液検査 |
| ⑤ 肝炎ウイルス検診～国保の特定健診を受診する方で、過去にこの検査を受けたことがない方 | 一般 800円 非課税(※) 200円 | 血液検査 |

※非課税～市民税非課税世帯の方で、問診票と同時に送付する検診料減額申告書を提出した方。

■健診会場・日時・各健診日の定員

| 会場 | 日 程 | 受付時間 | 定員 |
|---------|--|----------------------|----|
| 歌志内市立病院 | 【10月】 1日(水)、2日(木) 7日(火)、8日(水)、9日(木) 14日(火)、15日(水)、16日(木) | 8:30～9:00 | 2人 |
| | | 9:30～10:00 | 4人 |
| | | 10:30～11:00 | 4人 |
| | | 13:40～14:10 | 3人 |
| | | 14:30～15:00 | 2人 |
| | | 15:30～16:00 | 2人 |
| | | 水曜日のみ 17:00～17:45 | 2人 |



申し込みは、9月19日(金)までに保健介護グループ(☎42～3213)へ。