

災害への備えは万全ですか？

集中豪雨、台風や地震などの自然の猛威により、いつ災害がもたらされるかわかりません。災害が起きる前に、また災害が起きた後でも、対応できるよう、普段から備えておくことが大切です。テレビ等の気象情報に十分注意し、正確な情報を収集しましょう。避難の際には、家族はもちろんご近所とも協力しましょう。

★★非常時持ち出し品の準備&チェック★★

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。事前に準備できているか、チェックしましょう。

非常時持ち出し品(例)

- ラジオ
- 電池(多めに用意)

携帯ラジオ

救急医療品

- 常備薬
- 鎮痛剤
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- ばんそうこう

貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

懐中電灯

- 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など

- 非常用食品
- 紙皿
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 水筒
- 栓抜き
- 缶詰
- 紙コップ

その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- カッパ
- ライター
- 携帯電話の充電器

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェックしましょう。

飲料水

- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど

非常食品

- お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

その他

- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- パケツ・各種アウトドア用品など

定期点検! 非常時持ち出し品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し用品の不備を定期的に点検しましょう。

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さし、筆記用具(マジックなど)、スコップなど。

過去の災害で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ビニールシート、新聞紙、補助用具としてロープ、スコップ、バールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。

非常時持ち出し品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限は早めにチェックし、賞味期限が過ぎたものから順に入れ替えておきましょう。

令和元年度医療機関健診を実施します



下記の健(検)診を指定医療機関で受けられます。
 申込者・前年度受診者には、各健(検)診の時期に合わせて受診券を送付します。
※申込みをお忘れの方は、まだ申し込み可能です。

【注】特定検診 ⇒ 国民健康保険証
 高齢者検診・高齢者歯科検診 ⇒ 後期高齢者医療保険証 を持参してください。

	対象者	内容	料金	期間
特定健診	八代市国民健康保険加入者(40歳~74歳)	身長・体重・血液検査・検尿・腹囲・血圧測定等	500円	令和元年7月1日~令和2年1月31日
高齢者健診	八代市民(75歳以上)※	身長・体重・血液検査・検尿・血圧測定等	800円	
高齢者歯科健診		むし歯、歯周病等を調べる検査	400円	
大腸がん検診	八代市民(40歳以上)	便の中の潜血を調べる検査(検便)	600円	令和元年7月1日~令和元年9月30日
胃がん検診		胃のエックス線検査(バリウム)	2,900円	
子宮頸がん検診	八代市民(20歳以上)	視診、内診、頸部細胞診	1,800円	令和元年6月1日~令和元年11月30日
乳がん検診	八代市民(40~49歳)	視触診・マンモグラフィ(2方向)	2,700円	
	八代市民(50歳以上)	視触診・マンモグラフィ(1方向)	2,000円	

※65歳以上75歳未満の方で、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方も対象になります。

各種健(検)診は医療機関だけではなく、指定のコミュニティセンター(巡回健診)でも受診できます。詳細については下記へお問い合わせください。

問い合わせ先：八代市保健センター 32-7200 鏡保健センター 52-5277

ご存知ですか? 「地域包括支援センター」「あんしん相談センター」

《坂本地域にお住まいの皆様にご利用いただけるセンターです》
 八代市では地域の高齢者等に関する介護や福祉の総合相談窓口として、「地域包括支援センター」と「あんしん相談センター」を設置しています。各センターでは、社会福祉士や介護支援専門員等の専門資格を有する職員が対応しますので、身近な相談相手としてお気軽にお電話ください。



【相談事例】
 ・最近、体力が落ちて転倒することが増えた
 ・近所に一人暮らしの人がいるけど、最近姿を見かけないので心配
 ・介護保険サービスや福祉サービスについて詳しく聞きたい

○第6地域包括支援センター おれんじ(担当地区:日奈久、二見、坂本)
 住所:日奈久塩南町146-7 電話番号:38-3373
 ○あんしん相談センター 一灯苑(担当地区:坂本)
 住所:坂本町坂本1071 電話番号:45-2320