

すこやかメニュー

災害時の健康管理を考えよう

平成30年9月6日に発生した北海道胆振東部地震から早くも1年が経とうとしています。私たちが時にさまざまな災害に遭遇します。災害が起きても自分の健康を守ることができるよう、災害時の健康管理についてご紹介します。

◎**災害直後は安全確保が最優先**
災害直後はまず、自身の安全を確保しましょう。地震ではタンスやテレビが倒れたり窓ガラスが割れる可能性があります。できるだけ離れて頭を守りましょう。揺れが落ち着いたらガスの元栓やブレーカーを落とし、安全な場所（家の外や避難所）へ避難しましょう。

◎**災害時に気を付けたいこと**
電気、ガス、水道などのライフラインが途絶えた場合は生活に大きな影響を与えます。特に水道は、普段当たり前に使用している水洗トイレが使用できなくなるため、「なるべくトイレに行かない」と水分摂取を制限してしまうことが多くなります。水分の摂取を控えると体温の低下、脱水症、血圧上昇、免疫力低下のほかエコノミークラス症候群など生命に関わる症状が出るため積極的に水分をとるようにしましょう。

※**エコノミークラス症候群とは？**
長時間同じ姿勢でいると下

◎**災害に備えて日ごろからできること**
災害が起きた直後は水や食料が不足する可能性があるため、2、3日分の食料と水は用意しておきましょう。災害時には普段食べない非常食を食べることでストレスを感じ



肢（足）が圧迫され、血流が悪くなります。そして血栓（血液のかたまり）ができやすくなり、できた小さな血栓が肺の静脈を詰まらせ、胸の痛みや呼吸苦を引き起こします。

ることがあります。非常食は賞味期限の確認に併せて日ごろから食べることに慣れておくと良いでしょう。災害は突然起こり、避けることはできませんが、準備をすることは日ごろから出来ることです。急激に環境が変わることでストレスが強くなり、心と身体の調子が悪くなることが多いので、準備をしておくことが大切です。

問合せ先 保健福祉課保健

係 ☎ TP 53・3155



健康ひるば

●町立病院

TEL 53-2241

FAX 53-2242

●岩見沢保健所

TEL 20-0200

FAX 22-2514

●保健センター

TEL 53-3155

FAX 53-3177

健康カレンダー

9月 13 ~ 30日

17日 火	乳幼児健診	13:00~15:00	保健センター
19日 木	腰痛膝痛改善教室	10:00~12:00	保健センター
	脳元気塾	13:30~15:00	保健センター
26日 木	脳元気塾	13:30~15:00	保健センター
30日 月	にこにこ運動クラブ	10:00~11:30	保健センター

10月 1~14日

2日 水	いきいきクラブなごみ会	10:00~15:00	保健センター
3日 木	脳元気塾	13:30~15:00	保健センター
7日 月	にこにこ運動クラブ	10:00~11:30	保健センター
10日 木	脳元気塾	13:30~15:00	保健センター

町立病院外来診療 9月13日 ~ 10月15日

- 整形外科（午前）
9月17日（火）、25日（水）、
10月1日（火）、2日（水）、9日（水）
15日（火）
- 眼科（午後）
9月17日（火）、24日（火）、10月
1日（火）、8日（火）、15日（火）
- 皮膚科（午後）
9月13日（金）、27日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

こんにちは よろしく

7月16日
鈴木 奏太^{さん} 雄基・沙織
北農場3

ごめいふくを お祈りします

7月24日
山本 喜丸^{さん} 91歳 新田
7月28日
五十嵐 壯一^{さん} 81歳 中野
7月30日
小路谷 繁道^{さん} 85歳 五耕地山

ご厚志ありがとうございました

- 月形町へ
- JA 月形町、(株)エーコープつきがた
ビール祭りの益金の一部を
月形町農業協同組合 様
株式会社エーコープつきがた 様
10,000円
 - 災害時の資機材として
株式会社シンオシマ
(月形本店長 近江 康) 様
空気重鉛電池 2個
 - 町内各小中学校へ
月形更生保護女性会
(会長 西野 智佳子) 様
雑巾 70枚
 - 亡夫の生前のお礼として
小路谷 葉子 様 (五耕地山)
50,000円
(故繁道様)

- ☎ 社会福祉協議会へ
- 学校祭収益を社会福祉のために
北海道月形高等学校生徒会一同 様
3,098円
 - 夏まつり売上金を社会福祉のために
月形花き生産組合 様
600円
 - 亡夫の生前のお礼として
五十嵐 和子 様 (中野)
30,000円 (故壯一様)
 - 夏まつり売上金を社会福祉のために
月形JA女性部 様
2,000円

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで
おすすりめ図書
「笑え、シャイロック」
中山 七里 著 「きつと大丈夫。」
帝都第一銀行に入行し、
都内の大型店舗に配属が決
まった結城。 スカートの女」
そこはリーマン・ショッ
ク後に焦げついた債権の取
り立て部署、上司となるの
は伝説の債権回収マンとし
て悪名高い山賀だった。百
戦錬磨の山賀の背中を見な
がら、地上げ屋、新興宗教、
ベンチャー企業など、回収
不可能とされた案件に次々
と着せざるを得ない結城。
そんなある日、山賀が刺殺
体で見つかる。
どうやら帝都第一銀行の

「汚部屋掃除人が語る
命が危ない部屋」
小松 亜由美 著
おがた ちえ 著

「誰ぞ彼の殺人」
柚木 麻子 著

「マジカルグランマ」
近藤 サト 著

「グレイヘアと生きる」
池井戸 潤 著

「ノーサイド・ゲーム」
今村 夏子 著

「矢方 美紀 著

「闇を山賀が握っていたよう
なのだ...」

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開
館しています。
皆さんぜひご利用ください。
10月6日(日) 10:00～13:00

休館日

9月22日、23日、
29日、10月7日
13日、14日

次回のおはなし会

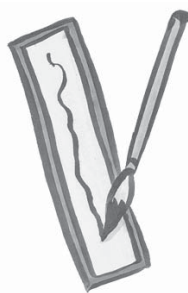
当日は、ハーモニカや大がた紙しば
いなどを行います。
ぜひ、ご家族皆さままでお楽しみくだ
さい!

開催日 9月21日(土)
時間 10:30～11:15
場所 月形町図書館
1階



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677



菜園の野菜も縮む夏遠く
月形川柳社の作品
本間 柳子
新しいスマホ起動で脳元氣
高崎 恵子
旅をしてその土地を知る食文化
灯矢 えみこ
流れ星願いをかけます天の川
石川 清柳
初めての行事わくわく夏休み
灯矢 ひかり

月形川柳社の作品

菜園の野菜も縮む夏遠く

本間 柳子

新しいスマホ起動で脳元氣

高崎 恵子

旅をしてその土地を知る食文化

灯矢 えみこ

流れ星願いをかけます天の川

石川 清柳

初めての行事わくわく夏休み

灯矢 ひかり