

改めて災害の備えをお願いします

昨年1月1日午後4時10分、石川県能登地方を震源とする能登半島地震が発生し、最大震度7の揺れが周辺地域を襲いました。今後、このような大地震がいつまた起こるか分かりません。いざというとき、どこにいても慌てず、適切な行動がとれるよう、対策を考えておくことが大切です。

災害からあなたと家族を守る

命のパスポート

シリーズ168

発災時間とそのときにいる場所であなたのとるべき行動が変わります

昼に地震が起きたら…東日本大震災は午後2時46分に発生

- 家族がそれぞれ別の場所にいる
- 公共交通機関が止まって帰宅困難者が出る
- 炊事の時間帯には火災が多くなる
- 地域に人手が少ない

夜に地震が起きたら…阪神・淡路大震災は午前5時46分に発生

- 多くの人が家にいる
- 寝ていて倒壊家屋や家具の下敷きになる被害が多く出る
- 灯りの確保がすぐに必要になる
- 灯りがなく救助活動が遅れる

こんなとき、地震が起きたら…(動いているかたの場合)

06:00	起床	
	朝食	火は止めた!次に何をしたらいい?!
09:00	子どもの見送り	保育所への道中…引き返す?連れていく?
	出勤	
	外回り	電車が急停止!車内にもけが人が!
12:00	ランチ	お店で火災!どこに逃げる?
15:00	店頭で接客	地震でお客様がパニック状態に!どう誘導したらいい?
18:00	子どものお迎え	電車が止まって帰宅できない!子どもが心配…
	帰宅	
	夕食	電気が消えて真っ暗!懐中電灯はどこだった?
21:00	就寝	

いざというとき、何が起ころ、何が必要になるかを考えて、日頃から準備をしておいてください。

例えば「発災直後は外部支援が届かない」⇒「3日分の水・食糧」を備蓄する
「停電や断水が起こる」⇒必要なものを詰めた「非常用持ち出し袋」を用意する など

詳しくはこちら!



歩いて! 体操して! スタンプ集めて!

岡保健スポーツ室 ☎724・6998 FAX 724・6010

プレミアムコラボ缶バッジをゲットしよう! 7月1日(火)から交換スタート!

数量限定のプレミアムコラボ缶バッジ第42弾がついに登場!前回の「たか丸くん」からバトンを受け取ったのは、徳島市イメージアップキャラクター「トクシ」です。今回のコラボを記念して「トクシ」が披露してくれたのは、なんと「阿波おどり」!見ているだけでもうたいたい、踊りたい、阿波おどりのももみじゅも一緒に、明るく元気に踊りを楽しみました。

コラボ缶バッジはなくなり次第終了です。交換はお早めに!

新登場!
第42弾
「トクシ」&
「滝ノ道ゆずる」の
激レア
缶バッジ



1回の参加でスタンプ2個ゲット!

毎週
土曜日
開催

「滝道週末ウォーキング」

参加方法など、詳しくはコチラから →



毎月
第1日曜日
開催

「まちやまウォーキング」

参加方法など、詳しくはメイプルハーツ箕面公園
管理事務所(☎721・3014)へ

1回の参加でスタンプ1個ゲット!

市内
37カ所
開催中!

「公園でラジオ体操」

参加方法など、詳しくはコチラから →



缶バッジへの交換の際は、必ずスタンプ帳をお持ちください。

スタンプ帳配布及び缶バッジ交換場所

- ラジオ体操実施場所(スタンプ帳配布のみ)
- 市役所(保健スポーツ室〈別館3階・平日8:45~17:15〉)
- 総合保健福祉センター
- 箕面公園管理事務所前のスタンプポイント(滝道週末ウォーキング・まちやまウォーキング開催時)

