

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

9月1日は防災の日

家庭での防災対策は大丈夫ですか？

災害が起きたときのために最低限の水と食糧は準備しましょう

災害が起きたからといって、すぐに救援物資が届くとは限りません。そんな時、家族で最低3日間は問題なく食べていける程度の食糧と水を確保していれば安心です。3日あれば、救援物資も届いているだろうし、給水もできるようになっているとあります。災害が起きてからあわてないよう普段からしつかり準備しておきましょう。持ち出し品を準備していて逃げ遅れたなんていうことのないよう、すばやく避難する事が大事です。

非常持ち出し品リスト(例)

食糧

- ・米、乾パン、インスタント食品など
- ・漬け物、梅干、佃煮、缶詰など
- ・味噌、しょうゆ、塩などの調味料

飲料水

- ・1人につき1日3リットルの水を3日分

食料品や、水には賞味期限があります。米や、インスタントラーメン、缶詰など日常的に使う食品を、こまめにプールし、回転させるとよいでしょう。米は洗わずに使える無洗米が重宝します。味つきの魚や肉の缶詰は野菜と一緒に煮れば調味料がなくても調理ができる優れたものです。

救急医薬品

- ・応急処置ができる程度のもの
- ・包帯、絆創膏、ガーゼ、消毒液、体温計、はさみ、ピンセット、傷薬、目薬、解熱剤、風邪薬、常備薬など

その他

- ・小型ラジオ、懐中電灯、乾電池、多機能ナイフ、ライター、タオル、ティッシュペーパー、ポリ袋など

非常時の調理のポイント

1. その場にある材料で臨機応変に対応しましょう

- ・食材は悪くなりそうなものから使用する

- ・食材は賞味期限だけでなく、複数の人の五感で確かめて

2 衛生管理はしっかりと行いましょう

- ・まな板を使わず調理できる方法(ビニール袋でちぎる、キッチンバサミを使用する)をうまく使う。

3 食材や水を有効に無駄なく使う工夫をしましょう

- ・食材の保存方法や、野菜類の日持ちのする保存方法を普段から調べておき、長持ちさせるように工夫する。
- ・水洗いは、汚れの少ないものから順次洗い、洗いはトイレに使うなど有効に使用する。
- ・洗い物自体を少なくする。(皿にラップを敷く。食材はポリ袋で混ぜ合わせる。)
- ・ごみを出さないように、ごみの処理方法など工夫する。

★上島町保健栄養推進協議会は非常時を想定してサバイバルメニューの伝達講習会を実施しています。

ご希望の方は弓削保健センターまたは、生名保健センターにご連絡ください。



検察審査会制度について

交通事故や詐欺など、犯罪の被害にあつて警察や検察庁に訴えたけれども検察官が犯人を起訴してくれない。このような場合に、不起訴処分の一しあしを、国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が審査するのが検察審査会です。審査の相談・申立てについての費用は一切無料で、秘密は固く守られます。(ビデオ映画の貸出しも行っています。)



■問合せ先

今治市常盤町4丁目5-13
松山地方裁判所今治支部内
今治検察審査会事務局
TEL 0897-2310010

国有農地について

「畑の隣にある国有農地を買いいたい」等のお問合せは農業委員会事務局までご連絡ください。



岩城総合支所産業振興課内
TEL 0897-7512500

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

健康の基本は

「食べる」こと

年をとると食べ物があり食べられなくなったり、さっぱりしたものの方が好きになったりと、食の好みに変化が起こります。また、からだを動かす機会が減ったり、歯が弱って物が噛みにくいことなどから食欲が落ちたり、買い物や調理がおっくうになったり、胃腸の消化・吸収力がおとろえたりして、十分な栄養がとれていないことがあります。食事はからだをつくるタンパク質や生活活動のためのエネルギーの源、健康な生活の基本です。栄養のある食事をしっかりとしましょう。

低栄養になっていませんか？

低栄養におちいると基礎体力が低下し、抵抗力が弱まって消化不良や感染症にかかりやすくなります。またタンパク質やエネルギーなどの不足する栄養素を補うために今ある筋肉や脂肪が減り、からだが弱ってしまいます。

〈低栄養状態の危険サイン〉

・この半年で2〜3kg体重が減っていませんか？
・BMI（体格指数）が18.5未満ではありませんか？

BMI＝体重（kg）÷身長（m）
÷身長（m）
*例えば体重40kg、身長150cm
の人は $40 \div 1.5 \div 1.5 \parallel 17.8$

2つとも当てはまる方は、低栄養の恐れがあります。以下のポイントを参考に食生活を見直しましょう。

〈低栄養を防ぐ食生活のポイント〉

- ①主食・主菜をしっかりとる。
- ②エネルギーとタンパク質が不足しないようにする。牛乳・ヨーグルト・アイスクリーム・まんじゅうなどにはエネルギーやタンパク質が豊富に含まれています。
- ③食欲がない時は好きなものを好きなだけ食べましょう。
- ④ごはんがおいしく食べられる生活をする。毎日運動をする、趣味や

社会参加など、活動的に行動すると、食欲も増してきます。

- ⑤脱水を予防しましょう。水分の多い食事をする、決まった時間にお茶を飲むなど、意識して水分を補給しましょう。
- ⑥1か月に一度は体重を量りましょう。

食べる楽しみを大切に！

栄養状態をよくすることだけが食べることの目的ではありません。それ以上に大切にしたいのは「食べる楽しみ」です。旬のものや好物を食べる楽しみ、作る楽しみ、家族や友人と食卓を囲む楽しみ。食べる楽し

みを大切にする事で、体や頭を使ったり、人と交流したりする機会が増えてきます。それが、自立した暮らしにもつながります。

上島町地域包括支援センター及び保健センターでは栄養に関する相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。



「潮湯」イベント

おじいちゃん！おばあちゃん！
いつまでも、元気でいてね。

9月16日(火) は
65歳以上の方全員無料！

※年齢の確認できるもの（免許証・保険証等）をご提示ください。

※敬老の日《9月15日(月)》は休館日の為、翌日にイベントを実施しますのでお間違えないように！

たまには、のんびり潮湯で過ごしませんか？



皆様のご利用、心よりお待ちしております。