

梅雨の時期は、大雨や集中豪雨による被害が全国各地で発生しています。大雨や集中豪雨は、事前にある程度予測することができます。

日頃から一人ひとりが災害を想定し、右図部分の事に心がけ、いざというときに備えましょう。

●防災・減災に役立つ「CG ハザードマップ」

兵庫県では、防災・減災に役立つ情報である「CG ハザードマップ」をホームページで配信していますので、大雨等に備えて一度ご確認ください。「CG ハザードマップ」では、5つの自然災害（洪水、土砂災害、津波、高潮、ため池災害）の浸水エリアや危険箇所、避難情報に加え、災害から身を守る方法を学んだり、地域の防災マップの作成が可能です。災害時に、よりの確な行動を取って自分の身を守れるよう、日ごろからチェックしておきましょう。

- ① 日頃から気象情報に注意する
- ② 側溝などの落ち葉やゴミは取り除いて排水をよくする
- ③ 大雨時にむやみに外出しない
- ④ 停電に備え懐中電灯、ラジオ、予備の乾電池を用意する
- ⑤ 飲料水、緊急食品を備蓄する
- ⑥ 地域で協力し、浸水しやすい土地では土のうを用意する
- ⑦ 家族で避難場所や避難方法について話し合う

●かさい防災ネットに登録を

「かさい防災ネット」に登録していると、避難勧告や避難所などの防災情報が携帯電話のメールへ自動配信され、いち早く情報を得ることができます。携帯電話でQRコードまたはアドレス (<http://bosai.net/kasai>) から登録してください。また、テレビ（NHK神戸放送局、サンテレビジョン）の「d（データ放送）」から防災情報を得ることもできます。



6月は食育月間

問合先／健康課（健康福祉会館内）☎42-8723
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

あなたの朝食を見直してみましょう！

朝食を抜くと、脳で使うエネルギーが不足し集中力などが欠けてしまうことがあります。勉強や仕事などに集中できないだけでなく、ケガなどが起こる原因となることもあります。主食・主菜・副菜をそろえた朝食を心がけましょう。

「主食・主菜・副菜のそろった朝食例」



「朝食は食べているけど、野菜がない！」

そんな方には、みそ汁がお勧めです。にんじん・大根・葉物野菜・きのこ・わかめ・なす等どんな野菜でも合うため、日替わりでいろんなメニューが楽しめます。



食中毒にご注意を！

6～9月にかけて、食中毒が発生しやすくなります。原因となる細菌等がついた食べ物を食べることで、下痢、発熱、はき気等の症状が出ます。細菌等を「つけない・増やさない・やっつける」の3原則を取り入れ、食中毒を防ぎましょう。

①つけない

- ・手はこまめに洗い、清潔に
- ・スポンジやたわしは熱湯をかけて乾燥させましょう
- ・包丁やまな板は食品ごとに洗剤で洗いましょう

②増やさない

- ・冷凍庫は -15℃以下に
- ・冷蔵庫は 10℃以下にして、中身は7割程度までにしましょう
- ・すぐに食べない料理や残り物は冷蔵庫に入れましょう

③やっつける

- ・食品の中心部までしっかり加熱（中心部85～90℃以上で90秒以上）
- ・レンジ加熱時は時々かき混ぜましょう
- ・調理器具は漂白剤や熱湯で消毒して、乾燥させましょう

児童発達支援事業所への通所援助金について

問合先／地域福祉課 ☎42-8709
fax43-1801 kateijidou@city.kasai.lg.jp

本年度より対象を拡大し、未就学児がわかあゆ園・なゆた等の（医療型）児童発達支援事業所へ通所される際の費用に対して援助を行います。4月から該当施設に通われている方には、市から案内いたします。年度途中に通い始めた方は、地域福祉課までお問い合わせください。

支給限度額 2,000 円／月

※援助金は「通所」に要する費用を援助するものであるため、往復とも送迎サービス利用者や入院中などの児童は該当しません。

※施設までの距離が 5km 以下の方は半額となります。

※通所日数等により支給金額が異なります。

80 歳以上で 20 本以上自分の歯を保とう

申込先／健康課（健康福祉会館内）☎42-8723
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

「いつまでもおいしく食事を楽しめるように、日々手入れをして 80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」これが「8020（はちまるにいまる）運動」です。「8020」を達成されている方を表彰しますので、お申し込みください。

表彰には、事前に市内歯科医師会員の各歯科医院または町ぐるみ健診での歯科健診が必要です。申込者には歯科健診の案内を後日郵送します。

●対象／80 歳以上（昭和 15 年 4 月 1 日以前生まれ）の方で、自分の歯を 20 本以上保っている表彰希望者

※以前に表彰を受けられた方は対象外です。

●募集期間／7 月 24 日（水）まで

●注意事項／表彰者氏名を広報等でご披露させていただく予定です。ご了承ください。

熱中症を予防しましょう

問合先／健康課（健康福祉会館内）☎42-8723
fax42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

熱中症は気温が上昇してくる梅雨前から起こりやすくなります。正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。

●熱中症予防のポイント

- ・涼しい服装をし、日傘や帽子を使用する。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・室温 28 度を超えないようエアコンや扇風機で調整。
- ・日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくり。
- ・運動など集団活動の場ではお互いに声かけし、体調を考慮する。

●特に注意が必要な方について

- ・高齢者／熱中症の方の半数以上は 65 歳以上の高齢者です。住宅内で熱中症になることが多いため室温確認とこまめな水分補給が必要です。
- ・乳幼児／地面に近いほど気温が高くなるため乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。また、車内の温度は短時間で一気に上昇します。わずかな時間でも、車内に子どもだけを残さないでください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対応しましょう。最初の措置が肝心です。

