



乳幼児健診・相談

9月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 通知（案内）書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	9月20日(木)	平成30年 4月24日から 平成30年 5月23日生まれ
7か月健診	9月27日(木)	平成30年 1月26日から 平成30年 3月 1日生まれ
12か月健診		平成29年 9月 1日から 平成29年 9月30日生まれ
1歳半健診	9月13日(木)	平成29年 2月 3日から 平成29年 3月13日生まれ
3歳健診		平成27年 8月 3日から 平成27年 9月13日生まれ
乳幼児相談	9月11日(火)	平成30年 6月 9日から 平成30年 7月13日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

献血にご協力ください

一般献血を次のとおり行います。

- とき 10月5日（金）午前9時から正午まで、午後1時から4時まで
- ところ 鞍手町役場玄関前
- 対象者 18歳から69歳までの人で体重が50kg以上の人。ただし、65歳以上の人は、60歳から64歳までに献血経験のある人
- 問い合わせ 役場保険健康課健康増進係まで

子育て講座

ヨガ教室のご案内

子育て支援講座として「ヨガ教室」を開催します。子育て中のお母さん、健康づくりやリフレッシュのためにヨガを体験してみませんか。

- とき 10月19日(金)午前10時から(1時間15分程度)
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 対象者 町内在住で子育て中のお母さん
- 定員 15人(先着順)
- 持ってくるもの タオル、飲み物。当日は動きやすい服装でお越しください
- 講師 播野景子さん(全米ヨガアライアンス認定講師)
- 申し込み 総合福祉センターまで(託児が必要な人は、申込時にお知らせください)

秋の総合健(検)診のお知らせ

特定健診、各種がん検診を次のとおり行います。生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

- とき 10月2日（火）、3日（水）、4日（木）、11月11日（日）、12日（月）、13日（火）。受付時間は午前8時30分から10時30分まで
- ところ 総合福祉センター
- 申込方法 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入し、希望する健診日の1か月前までに返送してください
- 健(検)診内容 各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス）、結核検診、特定健診、基本健診
- 申し込み 総合福祉センターまで

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。

- とき 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください。日程の都合がつかない場合はご相談ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書（ある人のみ）、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証等）

9月は健康増進普及月間です

スローガンは『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～』です。

野菜摂取量 平均値	男性（1日あたり）	女性（1日あたり）
福岡県	320g（全国4位）	276g（全国19位）
長野県	352g（全国1位）	335g（全国1位）

平成28年国民健康・栄養調査結果より



平成24年の調査と比較して、
1位の長野県との差が縮まっています!!

野菜にはビタミン等の栄養素が豊富です。また、食物繊維が多い野菜には、コレステロール値の改善や食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。野菜は1日350g以上を目標に、5皿分の野菜料理を目安にして食べましょう。

台風・地震が引き起こす災害 防災

■ 台風は年平均3個が日本に上陸

台風は主に8月下旬から9月ごろに日本に接近し、上陸しなくても勢力を保ったまま海上に停滞して大雨をもたらすことがあります。私たちの日常生活に、こうした台風や突然の集中豪雨などの災害が襲いかかると人命を含めて深刻な被害を引き起こします。特に近年は、記録的な集中豪雨による土砂災害で犠牲になる人が多く、自然災害による犠牲者の半数近くを占めています。また、増水した河川がはん濫すると甚大な被害を及ぼします。家族の安全と財産を守るためには、日ごろからの備えが大切です。

川の近くに住んでいる人や釣り、水遊びで川を利用するときは、次のことに注意しましょう。

チェックすること ⇨ こんなときは要注意

天気予報	「大気の状態が不安定」、「雷」、「天気の急変」などの表現があるとき
警報や注意報	雷注意報、大雨や洪水の警報・注意報が出ているとき
空の状態	「急に真っ黒な雲が近づいてきた」、「雷鳴が聞こえる」、「稲光が見えた」とき
川の状態	「水かさが増えてきた」、「にごってきた」、「流木や落ち葉が流れてきた」とき

■ 予測困難な地震に備える

九州北西部から山口県にかけての地方は、全国的に見ても地震が少ない地域といわれてきました。しかし、平成17年には福岡県西方沖地震が、さらに昨年4月には熊本地震が発生し、福岡県内でも地震による被害が発生しています。これらの地震は、断層の活動に伴うもので、日本には内陸部に多くの断層が存在することから、日本国内はどこでも大きな地震が発生する可能性があるということが改めて認識されました。

福岡県にも6つの活断層があり、その中でも鞍手町に特に影響があるとされるのは西山断層と推定されています（予想最大震度6強）。地震の規模が大きくなっても、断層（震源）に近い地域では非常に激しい揺れになると考えられます。地震の発生周期は数千年以上であることが多く、記録や言い伝えなどで「地震が少ない」「過去に地震が起きていない」とされる地域であっても、地震に対する備えが必要です。

日ごろからの心得

- ・非常時に必要なものをそろえておく（飲料水、非常食、携帯ラジオ、懐中電灯、救急薬品など）
- ・タンスや本棚が倒れないように耐震固定しておく
- ・家族が慌てずに行動できるよう、災害時の役割分担を決めておく
- ・避難場所だけでなく避難経路も確認しておく

地震の揺れが収まったら

- ・火の元を確かめる
- ・大きな地震の場合は余震がしばらく続く可能性があるため注意しておく
- ・災害時には未確認の情報により混乱が発生する可能性があるため、ラジオなどで正しい情報を聞いて行動する

地震が発生したら

- ・揺れを感じたら丈夫な机やテーブルの下に身を隠す
- ・激しい揺れは1～2分続く可能性があるため、慌てて外に飛び出さず落ち着いた行動を
- ・ガス器具などで火を使っている場合は消す
- ・戸を開けて出口を確保する

避難するときは

- ・危険を感じたときや避難情報が発令されたときは、素早く避難する
- ・車での避難は渋滞に見舞われ防災活動や避難の妨げとなる恐れがあるため、持ち物を最小限にして徒歩で避難する

■ 緊急時にはエリアメール

エリアメール（緊急速報メール）*とは、気象庁が配信する緊急地震速報、津波警報、気象等に関する特別警報、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報を、対象エリア内にいる人に一斉に送信するものです。携帯電話の機種により、設定が必要な場合や利用できない場合がありますので、詳しくは各携帯電話会社へお問い合わせください。

● 携帯電話会社 株式会社NTTドコモ、ソフトバンク株式会社、KDDI株式会社（au）

● メール受信料金及び情報料 無料

*「エリアメール」は株式会社NTTドコモが、「緊急速報メール」はソフトバンク株式会社及びKDDI株式会社が提供するサービスです。以下は「エリアメール」で表記を統一しています。

町が配信する「災害・避難情報」

鞍手町においても携帯電話会社と契約し、町が災害・避難情報を配信した場合に町内にいる利用者全員にエリアメールが送信されます。エリアメールは、対応機種であれば災害時であっても回線混雑の影響を受けずに受信することができます。

なお、対応機種であっても受信設定が「OFF」となっている場合は受信できませんので、あらかじめ設定を「ON」にしておく必要があります。

■ 防災や気象についての情報を得る

福岡県では、台風や大雨による災害など県内の防災や気象に関する情報を登録者にメールでお知らせしています。

● 気象情報の配信 県内の気象に関する注意報や警報、台風情報、地震情報などを受信できます。それぞれの情報に受信レベルを設定できるようになっており、警報以上で受信することや震度4以上の地震が発生した場合に受信するなど、細かく設定できます。

● 防災・安全情報の配信 県や市町村が把握している情報を受信できます。河川のはん濫や土砂災害の恐れなど、災害予防に役立つ情報や避難勧告・避難指示の情報も配信されます。

● 安否確認メール 県内で震度5弱以上の地震やそれに伴う津波の発生により大規模な災害が発生した場合に、あらかじめ登録された5人までの人に安否の確認メールを配信できます。

▶ 防災メール・まもるくんの詳しい情報はパソコンから <http://www.bousai.pref.fukuoka.jp>

▶ 防災メール・まもるくんへの登録はケータイから <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp>

● お問い合わせ 福岡県総務部防災危機管理局防災企画課 ☎（092）643局3114番まで