

しずおか健康長寿財団

だより 37

第8回「ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール」作品募集

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「運動・身体活動」・「食」の楽しさ・大切さなどを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

第8回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール

【テーマ】

- ① 運動・身体活動
- ② 食育

※ポスターの部・標語の部ともに学年を問わず2つのテーマから選択可

【対象】

テーマ①②とも、県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒

【応募方法】

締切 令和3年9月3日(金)
ポスターの部は作品の裏面に応募用紙を貼り付け、標語は作品に応募用紙の項目を明記し郵送(ハガキ)又は、電子メール、及び財団ホームページから応募可能

【応募・問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団
(しずおか健康いきいきフォーラム21事務局)
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
TEL: 054-253-4221 FAX: 054-253-4222
Email: ikiiki21@sukoyaka.or.jp



参考 第7回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品(県知事賞) ※学年は入賞当時(昨年度)のものです。

ポスターの部



浜松市立気賀小学校3年 鶴見 琥珀さん
 浜松市立気賀小学校5年 鶴見 琴音さん
 磐田市立豊田南中学校3年 手嶋 美結さん
 常葉大学附属菊川高等学校1年 川村 芽生さん

標語の部

- おとうさん いっしょにあるこう たのしいね
 浜松市立伊佐見小学校2年 長谷川 新さん
- おいしいよ ぼくがつくった なつやさい
 浜松市立白脇小学校2年 大石 琉聖さん

○「熟年メッセージ」の作品を募集します

熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや次の世代につなげたいあなただけの経験などを人生の語り部として発表してみませんか?

対象者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思ふ方 グループも可(2人~5人)
テーマ	自由です。「次世代に伝えたいこと」「今だからこそ挑戦してみたいこと」など、何でも可能です。
応募形式	原稿用紙(400字詰め、A4縦書き)5枚以内 文章による応募が困難な方は、音声・映像(10分以内)で発表してください。作品は原本とともに、コピー5部添えて提出してください。 (財団HPからも応募ができます)
応募締切	令和3年8月20日(金) ※当日消印有効です。
賞	グランプリ(1点)、準グランプリ(1点)、はつらつ賞(2点) 入賞者には、賞状と盾を授与します。 ※入賞作品を動画で配信します。



令和3年度募集チラシ



【お問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団
 TEL: 054-253-4221
 E-mail: ikigai@sukoyaka.or.jp

〈保健指導講話〉 災害時の備えは大丈夫? コロナ禍の今、もう一度見直しておこう!!



平野 由佳梨
総合健診センター 保健師

日本は位置、地形、地質、気象などの自然的条件から、災害が発生しやすい国土であるといわれています。ここ10年を切り取って見ても、東日本大震災、平成28年熊本地震、令和2年7月豪雨など各地で大災害が起これ、甚大な被害を受けました。これらの大災害を教訓に、私たちは一人ひとりが災害はいつ、どこで起きてもおかしくない、むしろ起こるものと捉え、被害を最小限に留める備えが必要です。

あなたは今、災害時における備えは十分といえますか? 新型コロナウイルスという見えないウイルスが全世界に蔓延する今、二次災害を防ぐための対策も考えていますか? 今一度、ご自身の防災意識や備えについて振り返り、見直してみましょう!!

1. 避難について

「災害時には危険な場所にいる人は避難する。」これは、命を守るうえで最も優先すべき行動であり、もちろん新型コロナウイルス感染症が蔓延する今も同じです。では、どのような災害が起きた際に避難が必要か、いつ、どこに、どのような手段を使って避難するのかなど、具体的な避難方法が決まっていますか?

①ハザードマップの確認

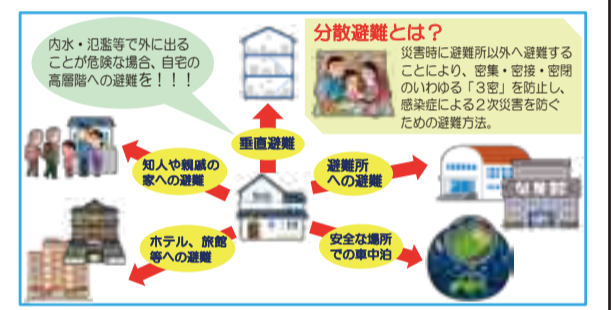
避難方法や防災対策について計画を立てるには、まず自宅や会社、学校周辺のハザードマップをチェックしましょう。ハザードマップは、過去の災害被害データや科学的な知見をもとに災害時に危険と思われる箇所や被害想定、避難場所や避難経路などを地図にまとめたものです。災害の種類ごとに異なりますので、まずは一度、各種のハザードマップを確認し、事前に情報収集しておきましょう!

各種ハザードマップの確認事項

- 洪水ハザードマップ: 確認事項: 浸水の恐れがある場所、浸水の深さ、避難先の場所、避難経路
- 内水ハザードマップ: 確認事項: 浸水の恐れがある場所、浸水の深さ、避難先の場所、避難経路
- 津波ハザードマップ: 確認事項: 浸水の恐れがある場所、浸水の深さ、避難先の場所、避難経路
- 高潮ハザードマップ: 確認事項: 浸水の恐れがある場所、浸水の深さ、避難先の場所、避難経路
- 地震ハザードマップ: 確認事項: 震度、建物の全壊率、避難経路
- 土砂災害ハザードマップ: 確認事項: 土砂災害の危険箇所、区域、避難先の場所、避難経路

②避難の必要性と避難場所の選定について

ご自身、家族の今いる場所が安全であると確認できた場合は、避難場所に行く必要はありません。自宅の高層階などへの垂直避難を検討しましょう。新型コロナウイルス感染症が蔓延する中、懸念されているのが避難に伴う感染リスクについてです。多くの調査で、国民の大多数が避難所への避難について不安を抱いていることがわかっています。そのため、内閣府でも「分散避難」を呼びかけています。安全でないと判断した場合は、「分散避難」を視野に入れ、避難場所検討しましょう。



2. 備蓄品と非常持ち出し品の準備について

大災害が発生した場合、道路や水道施設、電気やガスなどのライフラインが停止し、使用できなくなる可能性が高くなります。また、行政による救助活動もすぐには行われません。そのため、最低3日(できれば7日)は生活ができるように必要物品を準備しておきましょう。また、コロナ禍において感染予防対策として必要となる物の準備はできていますか? 避難所への避難の際は、感染予防対策を考慮しなければなりません。コロナ禍の今、ご自宅の備蓄品と非常持ち出し品を確認してみましょう!!

備蓄品

- 非常食(7日分)
- 飲料水(3日分)
- 衣類
- 卓上コンロ(ガスボンベ)
- ビニールシート
- 布製テープ
- ロープ
- 簡易トイレ

コロナ禍の今、用意しておくもの

- マスク
- 手袋
- 体温計
- 石鹸
- アルコール消毒
- ビニール袋
- 靴またはスリッパ
- 除菌シート

非常持ち出し品 ※飲料水は1人1日3ℓ、非常食は調理不要で1人1日1200kcal分

- 非常食(3日分)
- 携帯ラジオ
- 救急薬品、常備薬
- 笛(ホイッスル)
- ヘルメット/防災頭巾
- タオル、生理用品
- (乳幼児がいる場合) 哺乳瓶、ミルク、紙おむつ等
- 飲料水(持ち出し可能な分)
- スプーン、箸、カップ
- ティッシュペーパー
- ナイフ
- 雨具
- 携帯電話の充電器
- 現金(硬貨も)
- ライター、マッチ
- トイレ用ペーパー
- ビニール袋、ポリ袋
- 毛布または寝袋
- 筆記用具(油性マジック、ノート等)
- 保険証、免許証、通帳、お薬手帳のコピー
- 懐中電灯
- 予備の電池
- 手袋
- リュックサック
- 下着、靴下

参考: 静岡県公式ホームページ、佐賀市公式ホームページ、内閣府防災情報のページ

これでなく茶 活命茶

やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

名古屋市中区丸の内3丁目9番15号 通称ビル

販売協力会社 / 有限会社キスラ

販売者 / (お問い合わせ先) 有限会社キスラ

名古屋市中区天保4丁目88番地 TEL: (052) 528-5587

なかきたオンラインショップ 検索

名古屋城本丸御殿 復元を応援します。