

梅雨時期の災害に備えましょう

梅雨時期を迎え、大雨や長雨による土砂災害や水害が発生しやすいくなります。

こうした災害に備え、雨量や土砂災害の前ぶれに注意し、避難方法や避難場所を確認するなど「自分の安全は自分で守る」という気持ちで、日ごろから準備をしておくことが大切です。

日ごろの備え

●最新の気象情報をチェックし、正確な情報を収集しましょう

梅雨時期、台風シーズンなど、洪水が起こりやすい時期には、特に、テレビやラジオなどの天気予報に注意しましょう。

他にも、次のような手段で情報入手できます。

防災行政無線テレホンサービス

須恵町では防災行政無線放送による緊急時（災害時）放送および定時放送を聞き逃した人のために、電話（フリーダイヤル）で放送内容を確認できます。

☎0120・8940・55

町のホームページ

町内で避難勧告や避難指示が発令された場合は、ホームページでも確認することができます。

●台風に備え、家の周りの点検をしましょう

家の周りに吹き飛ばされそうなものは、雨戸や雨どいは傷んでいないか確認しておきましょう。

●普段から、非常食や持ち出すものなどの避難準備をしておきましょう

非常食には、調理の手間がかからず、水もあまり使用しないもの（レトルト食品や缶詰など）を選びましょう。また、懐中電灯やラジオ、乾電池も忘れずに用意しておきましょう。

●自分がどのルートで、どこに避難すべきかを確認しておきましょう

お住まいの地域に避難勧告などが発令された場合に備えて、事前に避難場所と避難経路を確認しておきましょう。

●須恵町防災ハザードマップを活用しましょう

須恵町防災ハザードマップには、災害の危険箇所や災害から身を守るための情報が掲載されています。役場1階ロビーや総務課窓口に備えてありますので、ぜひご覧ください。また、左記QRコードからも確認できます。



避難とは、災害などを避けて安全な場所へ移ることであり、避難場所に行くことだけが避難ではありません。

暗くなつて周りが良く見えない状況での徒歩による避難や、すでに増水している川の近くを通過して避難することは大変危険です。状況によっては自宅の2階や近くの頑丈な建物に避難する方が安全な場合もあります。状況に応じて、適切な避難をしましょう。

危険が迫ったら、命を守る最低限の行動をとってください。

10年経ったら、取り替えましょう！

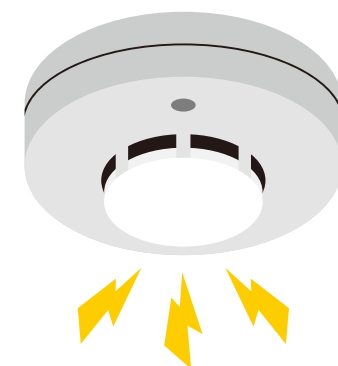
住宅用火災警報器は、設置してから10年が交換の目安です。

福岡県内すべての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務づけられたのが、平成21年6月1日です。この時期に取り付けた住宅用火災警報器は、5月31日で10年を迎えます。

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を検知しなくなることがあるため、機器本体を取り替えましょう。

住宅用火災警報器は、家電製品売り場などで購入できます。

▶問い合わせ先 粕屋南部消防組合消防本部 ☎935-5111



\\Let's Try!\\

体重測定100日チャレンジ

今年も体重測定100日チャレンジを行います。

令和元年の今、健康意識を高める挑戦に参加してみませんか？

体重測定100日チャレンジは、『合計100日間、体重を測定し、記録する』ことに挑戦します。

記録をつけるのは、合計100日間です。毎日継続することが大切ですが、体重測定を忘れてしまったり、記録をつけることを忘れてしまったりしても問題ありません。体重を測定し記録をつけた日が100日間あれば良いのです。18歳以上の人であれば誰でも簡単にチャレンジできますので、お気軽にご参加ください。

チャレンジするには？

参加登録をして、記録用紙を手に入れましょう。

参加登録の方法は、次の3つです。

- ① 須恵町役場 保健センターの窓口
- ② 電話（☎ 687-1530）
- ③ メール

（✉ sue100challenge@town.sue.lg.jp）

コチラからもメールできます➡



※②・③の場合、後日、記録用紙を送りますので氏名、住所、年齢、電話番号をお知らせください。

参加登録期間

6月1日（土）～11月30日（土）

平成30年度のチャレンジ参加者は201人でした。ご参加いただき、ありがとうございました。

体重測定100日チャレンジのねらいは、体重を測って生活習慣との関わりを知り、健康意識を高めることです。

「筋力を維持したい」、「痩せたい」など、一人ひとりの目標設定はさまざまです。

達成者の声

- 体重の減りすぎに注意したいです。
- 食事バランスと運動で筋力が減らないようにしたいです。
- 書くだけで意識するので、とても良いなと思いました。
- 毎朝、体重計にのる習慣が身につき、前の晩の食事量を考えるようになりました。
- 前も体重を記録したことがあるのですが、これを機会に続けてみたいと思います。

アンケートで、今後も体重測定を続けたいと回答した人の割合は90%を越えました。

達成した人にはささやかな達成賞をお渡ししています。

次はあなたもチャレンジに参加してみませんか？そして、自分の変化を健康診断で確認してみましょう。

▶問い合わせ先 健康福祉課 ☎ 687-1530（ダイヤルイン）