

防災行政無線などを用いた緊急地震速報訓練を行います

▷問い合わせ先＝防災管理室(☎内線251)

Jアラート(全国瞬時警報システム)による緊急地震速報を確実に伝えるため、全国一斉の訓練が行われます。

▷日時＝6月18日(火)午前10時ごろ

※災害の発生状況、気象状況などにより、訓練を中止する場合があります。

▷内容＝市内に設置してある防災行政無線の屋外拡声子局および希望世帯に設置した戸別受信機から次の放送内容が一斉に放送されるほか、コミュニティFMへの割込放送も実施します。



■放送内容

(上りチャイム)

こちらは、防災大船渡広報です。ただ今から、訓練放送を行います。

緊急地震速報チャイム音
緊急地震速報。大地震です。大地震です。
これは訓練放送です。【3回繰り返し】

これで訓練放送を終わります。

(下りチャイム)

▷その他＝実際にJアラートの情報を受信した場合、下表のような方法で情報を伝えることとしています。今回の訓練は②に該当します。

○Jアラートの情報伝達方法

情報の種類	防災行政無線	ツイッター	SNS(地域のきずな)	コミュニティFM割込放送	緊急速報メール(※)
① 国民保護情報など	○	○	○	○	○
② 緊急地震速報	●	—	—	○	○

※今回の訓練では、緊急速報メールは配信されません。

・Jアラート(全国瞬時警報システム)とは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を国から市区町村へ、人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステムです。

「クールビズ」に取り組みましょう!

▷問い合わせ先＝市民環境課環境衛生係(☎内線125)

市は、地球温暖化対策および節電のために、「クールビズ(COOL BIZ)」の実践を呼び掛け、冷房時の設定を28℃にすることや、5月1日から10月31日までの間、上着やネクタイの着用を控えるなどの取り組みを行っています。さまざまな工夫をしながら、暑い夏を快適に過ごしましょう。

■服装は

上着やネクタイを着用しないことによって、体感温度が2℃ほど下がるといわれています。麻やメッシュなどの通気性の良いものや薄手のものを着ることで、涼感が得られるほか、清涼感のある色のものは、視覚的な涼やかさも演出できます。

■外出するときは

日傘や帽子などで直射日光を遮る工夫のほか、扇子や保冷機能のある水筒などを持ち歩くことで、

簡単に涼を得ることができます(冷房している建物を開放し、涼を分かち合う「クールシェア」の取り組みを実施している施設などもあります)。

■家庭では

カーテンやブラインド、すだれなどを活用して太陽光を遮断しましょう。

建物の南面や西面などの日の当たる場所に、ネットなどを利用してアサガオやゴーヤなどのつる性植物を育てると、太陽光を遮るだけでなく、周辺の温度を下げるすることができます。

エアコンを使用するときは、冷気が逃げないように窓やドアをきちんと閉めましょう。扇風機を効果的に使用すると、より涼しく感じることができます。



胃がん検診のお知らせ～盛、赤崎、猪川、立根、日頃市が対象～

▷問い合わせ先＝健康推進課成人保健係(☎⑦1581)

胃がん検診は、年2回に分けて実施します。対象地区の受診を希望する人は、「胃がん検診受診票」を持参の上、会場にお越しください。

▷検診日程＝下表のとおり

▷対象＝盛町、赤崎町、猪川町、立根町、日頃市町に住所がある40歳以上の人

※受診票は、過去3年に1回以上受診した人と、40歳から75歳まで5歳刻みの節目年齢の人に送付します。

受診票が届かない人でも、対象者であれば受診できますので、問い合わせください。

※その他の地区は、9月に実施します。

検診日程

日程	受付時間	会場
7月9日(火)	午前 6時30分 ～ 8時30分	立根生活改善センター
7月10日(水)		猪川地区公民館
7月11日(木)		保健介護センター
7月12日(金)		日頃市地区公民館
7月13日(土)		保健介護センター
7月16日(火)		猪川地区公民館
7月17日(水)		保健介護センター
7月18日(木)		立根生活改善センター
7月19日(金)		赤崎地区公民館
7月20日(土)		保健介護センター

▷検査内容＝胃部エックス線(バリウム)検査
※食道部分の検査は含まれていません。

▷検診料＝1,500円

▷検診料が免除される人

①本年度中に70歳以上になる人
②65歳以上70歳未満で、重度心身障害者医療費受給者証をお持ちの人

③市民税非課税世帯の人(印鑑を持参ください)

④生活保護受給世帯の人

▷受診できない人＝次の①～⑦に該当する人

①妊娠または妊娠している可能性がある人

②胃・十二指腸の手術を受けたことがある人

③胃疾患で定期的に検査を受けている人

④バリウムによるアレルギー反応(発疹・かゆみ・息苦しさなど)を起こしたことがある人

⑤バリウムを飲んだことにより、腸閉塞・腸管憩室炎・気管支炎・肺炎・腹痛で治療を受けたことがある人

⑥腎臓疾患・心臓疾患で、水分制限をしている人

⑦2日(検査前日と前々日)以上便通がない人

▷その他＝検診前日と当日の留意事項については、配布される「胃がん検診受診票」をご覧ください。



地域サロンへの講師派遣を利用ください

▷問い合わせ先＝地域包括ケア推進室(☎⑥2943)

市は、高齢者の積極的な社会参加と居場所づくりのため、住民が主体となって運営しているサロンなどに対し、各種講師を無料で派遣し、活動を支援しています。

「毎回何をやるか困っている」「お茶飲みもいいけどたまには誰かの話を聞きたい」「体を動かしたいけど、運動の方法が分からない」などとお困りの人は、ぜひ活用ください。

派遣講師は次のとおりです。詳しい内容については、問い合わせください。

■派遣講師

・ヨガインストラクター
・健康運動指導士

- ・理学療法士・作業療法士
- ・予防医学指導士
- ・鍼灸師
- ・パステルアートインストラクター
- ・音楽療法士
- ・薬剤師
- ・ニュースポーツ指導員
- ・社協陽だまりサポーター
- ・こころのケアセンター職員
- ・在宅介護支援センター職員
- ・県立大船渡病院認定看護師
- ・市食生活改善推進員
- ・市保健師・栄養士・歯科衛生士

