

保健センターでは、市民の皆さんが健康に暮らせるように、各種講座や啓発活動を実施しています。皆さんの心身の健康のために、ぜひご利用下さい。

11月8日は「いい歯の日」です

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わうためには、毎日の丁寧な歯磨きと、定期的な歯科検診によるむし歯・歯周病の予防が重要です。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスを使って歯と歯の間の汚れを落としましょう。



適正飲酒量を知ってお酒と上手に付き合しましょう！

11月10日(火)～16日(月)はアルコール関連問題啓発週間です。お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与える反面、不適切な飲酒は、肥満や高血圧等のアルコール健康障害の原因になります。

お酒と楽しく付き合うために、正しい知識を身につけ休肝日を設ける等、適正な飲酒を心がけましょう。

適正飲酒量の目安(1日あたり)

ビール 500ml	缶チューハイ 350ml
日本酒 180ml	ハイボール 350ml
ワイン 200ml	焼酎 100ml

結核レントゲン追加巡回検診

とき	時間	ところ
11月18日(火)		金岡地区センター 第三地区センター
19日(水)	9時30分～11時 13時～14時30分	原地区センター サンウェルぬまづ
20日(木)		片浜地区センター 保健センター

対象 市内に住む40歳以上の人(勤務先等で胸部レントゲン検診を受けている人は除く)

持ち物 沼津市健康診査受診券 ※ファスナーやボタンが付いていたり、プリント柄等のシャツは避けて下さい。

心身ともに健康なまちづくりスタディセッション

とき 11月22日(日)、13時～15時30分
ところ プラサヴェルデ301・302会議室
内容 ①「誰もが幸せに暮らせる健康都市をめざす」～ウィズコロナ時代のまちづくりとは～

講師 ①阿部裕行さん(東京都多摩市長) ②山本竜隆さん(朝霧高原診療所院長)

定員 90人(先着順)
参加費 1,000円(資料代)
申込方法 11月9日(月)、9時から電話で
NPO法人静岡県傾聴ボランティアネットワーク 中野さん ☎090-8045-4323

パパとキッズの食×運動セミナー

食事と運動が同時に学べるお得な講座です。ママの参加も大歓迎！ぜひ、ご家族揃ってご参加下さい。家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

とき 11月21日(土)、令和3年1月9日(日)、10時～11時30分

ところ 保健センター
対象 年長児～小学3年生とその保護者
定員 各20人(先着順)
参加費 1人20円(保険料)
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具
申込方法 11月10日(火)、9時から電話で
※運動のできる服装でご参加下さい。

メイク・ア・ボディ・ライン

エクササイズや講話を通じて、健康的な体づくりに大切な知識を深めませんか。

とき 11月25日(水)、令和3年2月24日(水)、19時～20時30分

ところ 保健センター
対象 市内に住むか、通勤している20～64歳の人

定員 各15人(先着順)
参加費 20円(保険料)
持ち物 飲み物、タオル、筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル
申込方法 11月9日(月)、9時から電話で
※運動のできる服装でご参加下さい。

11月9日(月)～15日(日)は秋季全国火災予防運動が実施されます。日頃から「火の用心」を心がけ、火災のない、安全で、安心できるまちづくりを目指しましょう。

◆住宅火災を防ぐ！7つのポイント◆
～3つの習慣、4つの対策～

空気が乾燥し、暖房器具等の使用頻度が増えるこれからの季節に今一度確認してみましょう。

<3つの習慣>

- ①寝たばこは絶対やめる
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ③ガスコンロ等のそばを離れるときは、必ず火を消す

<4つの対策>

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用する
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

住宅用火災警報器は、10年を目安に交換をおすすめします！



住宅用火災警報器の交換時期は電池等の寿命を踏まえ、概ね10年となっています。寿命が近づくと正常に作動しない可能性がありますので、自宅に設置してある火災警報器を確認し、火災予防に努めましょう。

まずは、作動確認し音を聞いてみましょう！

ボタンを押す、またはひもを引いて作動確認をします。正常な場合はメッセージまたは警報音が鳴ります。



音が鳴らない場合は電池がきちんとセットされているかご確認ください。それでも鳴らない場合は「電池切れ」か「機器本体の故障」です。取り扱い説明書をご覧ください。 ※お手入れや作動確認は、高所での作業となり、転倒や落下等の危険があります。安定した足場を確保して作業して下さい。

近年、自然災害が激甚化、多様化そして多発化しているといわれるなかで、日頃の備えに取り組む必要があります。「地震防災強化月間」を機会に、防災・減災について考えてみませんか。

毎年11月の「地震防災強化月間」は、12月第1日曜日の「地域防災の日」に実施する地域防災訓練に向け、県及び市町が地域の防災力を高めるための広報・啓発活動などを集中的に実施し、防災に対する意識の高揚を図ることを目的としています。

地震や津波による被害を最小限に抑えるためには、一人ひとりが身近な危険を認識し、家屋の耐震化・家具の固定等を行い、事前に備えることが大切です。また、非常時に必要となる物を考え準備しておけば、いざというときに安心です。

この機会に、家庭と地域の防災・減災対策を見直し、地震・津波に備えましょう。

◆防災について学ぼう◆

アスルクラ沼津のホームゲームで、防災について学べるブースを出展します。

とき 11月15日(日)、10時～12時
ところ 愛鷹広域公園多目的競技場

◆防災展の開催◆

防災グッズや防災啓発パネルを展示します。20日(金)には市が備蓄している非常食の配布を実施します(なくなり次第終了)。

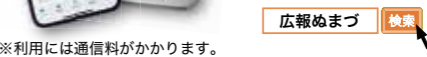
とき 11月16日(月)～20日(金)
ところ 市役所1階多目的スペース

沼津とつながるすべての人のために 沼津市公式防災アプリ

災害時には個人での情報収集がとても大切です。普段から危機管理情報を取得する準備をしておきましょう。

「沼津市公式防災アプリ」は、お知らせ機能や防災マップ・安否確認・情報収集の機能を備えており、災害発生時・平常時を問わず利用できます。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



※利用には通信料がかかります。

その火事を防ぐあなたに金メダル

沼津市消防本部 ☎055-935-5119

11月は 地震防災強化月間です

危機管理課 ☎055-934-4803



健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480