

2018年（平成30年）の「北海道胆振東部地震」を 忘れないでください！

先月8月8日におきました「宮城県沖を震源とする震度6弱の地震」の発生を受けまして、同日「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。幸いにもその後、大きな変動はなく、臨時情報による特別な注意の呼びかけ体制が終了しましたが、これをきっかけに防災、減災の意識を持つことが大事だと思います。もう、6年前になりますが、北海道を襲った「北海道胆振東部地震」は今でも心の奥に影を残していると思います。防災の日（9月1日）を迎えることもありまして改めて災害に向けて普段できる準備を整えましょう！ここでは細かいところまでお伝えすることはできませんが、主に今、やっておきたいことをお知らせします。

地震対策でできることは

- 備蓄・非常持ち出し品の準備
- 家具の固定や安全スペースの確保
- 地域の危険や安全を知る
- 連絡手段の確認や家族で防災会議をする
- 地域や身近な人と助け合う
- 訓練に参加する



個人でできる「備蓄・非常持ち出し品の準備」「家具の固定や安全スペースの確保」については日ごろから心がけていると思いますが再度チェックをお願いします。又、「地域の危険や安全を知る」「連絡手段の確認や家族で防災会議をする」「地域の身近な人と助け合う」に関しては日ごろから話し合いや情報収集を心がけてください。

「訓練に参加する」に関して地域の情報に注意して情報を取り入れ、機会があれば積極的に参加してください。

少し先の話になりますが、11月に苗穂・本町地区センターで「防災フェスタ伏古本町2024」を開催する予定です。詳細が決まりましたらお知らせしますので是非ご参加ください。内容は防災現場の写真展、防災に関するシミュレーション訓練、避難所運営訓練などを予定しております。

東保健センターから、より多くの方に住民集団健診を受けてほしいとのことで、下記のお知らせがありました。受診券をお持ちの方は、この機会に受診してみたいかがでしょうか。

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆様へ

住民集団健診 のお知らせ

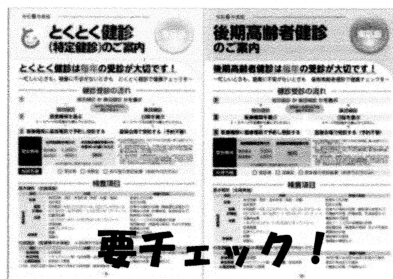


【伏古本町地区で住民集団健診が開催されます】

日時	場所
9月3日(火) 9:00~11:00	ふしこ地区センター(伏古11条3丁目)
9月26日(木) 13:30~15:00	道住東苗穂団地集会所(東苗穂1条2丁目)
10月11日(金) 13:30~15:00	伏古本町まちづくりセンター(伏古3条3丁目)
10月24日(木) 9:30~11:00	苗穂・本町地区センター(本町2条7丁目)
12月4日(水) 9:30~11:00	伏古記念会館(伏古7条2丁目)

・健診の受診券は4月頃に案内と一緒にご自宅に送付しています。

・料金等詳細は受診券に同封のご案内、または札幌市のホームページ(右のQRコードから確認できます)にてご確認ください。



2日間だけの限定特典

9月3日(火) ふしこ地区センター

10月24日(木) 苗穂・本町地区センター

ご家族
ご友人等と
ぜひ
お越しください

☆血管年齢測定 ☆皮下脂肪測定
☆ベジチェック ☆肌水分測定

上記4項目を追加で測定できます！ 追加測定にご協力いただいた方には

プレゼント！



【問い合わせ先】

- ☎とくとく健診・後期高齢者健診について・・・▷東保健センター711-3211
- ☎このお知らせについて……………▷東保健センター711-3211
- ▷東区役所保健福祉課741-2465
- ☎受診券の再発行について……………▷東区役所保険年金課741-2529

【協賛】 明治安田生命 亀田製菓

SAPPORO