



## 東日本大震災から1年

問い合わせ

総務課行政係

☎ 22-7719

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から、まもなく1年が経過しようとしています。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

市では、震災の発生直後から、これまで市民のみならずとともに、様々な人的・物的支援を行ってきました。

また、公共施設の耐震化、災害情報伝達手段の多様化を進めています。今後は、災害発生時の避難行動の備えとするため、この震災を踏まえた津波ハザードマップや津波対策計画を作成することにしています。

これからも東日本大震災の記憶を風化させないために、震災から得た多くの教訓を様々な視点から考え、竹原の防災対策等に生かしていきます。

### 義援金にご協力いただき、ありがとうございます

これまでにお預かりした義援金13,859,428円(1月31日現在)は、被災地の復興支援に役立てさせていただきました。



▲市民館での支援活動

### ▼人的支援(職員派遣)

福島県(郡山市)	3人	給水支援、健康相談
宮城県(多賀城市、気仙沼市、仙台市)	29人	給水支援、避難所運営、家屋調査など

### ▼物的支援

見舞金	300万円	日本赤十字社
備蓄食糧・飲料水	460食、1,200ℓ	福島県
大型土のう袋	201袋	宮城県多賀城市
タオル、肌着類、保存食、飲料水等	21,446点	広島県を通じて被災地へ送付

### 派遣職員の声

昨年6月、郡山市で、避難されている人の健康相談を受けたり、声かけを行ったりしました。ストレスや疲れ、不安を抱えている人がたくさんいらっしゃいました。辛い状況にも関わらず、「話を聞いてもらえて良かった。」と喜んでいただいたり、温かい気遣いをしていただいたり。少しずつ前に進んでいるみなさんの姿を見て、私の方が元気をもらいました。



専任保健師

佐本 則子さん

## みんなで考え、育てよう 竹原の公共交通

問い合わせ

竹原市地域公共交通活性化協議会事務局  
(市役所企画政策課内) ☎ 22-0942

市では、公共交通のあり方を考える場として、平成21年に「竹原市地域公共交通活性化協議会」を設置し、各種取組みを進めています。その最近の取組みを紹介します。

### ①新庄バス停留所に上屋を設置しました。

高速バスや広域路線バス等の結節点で、利用者が比較的多い新庄バス停留所(西条方面行き)へ上屋を設置しました。バスの待ち時間や家族の迎えを待つ場合などに、ご利用ください。

#### 利用者の声

- ・バスを待つ時間があるので、特に雨の日には上屋があると助かりますね。
- ・通学で毎日バス停を利用している子どもが喜んでいました。



### ②忠海西小学校でバスの乗り方・バリアフリー教室を開催

協議会では、昨年度から市内小学校と連携して、公共交通とバリアフリーをテーマに体験教室を開催しています。

2月8日には、忠海西小学校の6年生を対象に教室を開催しました。今回の教室では、バスの内輪差の危険性を確認する実験を行った他、公共交通の役割や、高齢者、障害をもつ人へのマナーなどを学びました。



## かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう！

かかりつけ医・かかりつけ薬局とは、自分や家族の病気の診療や健康管理などを親身になって行ってくれる、身近なお医者さん・薬局のことを言います。

### ～かかりつけ医をもつメリット～

- ①診療を受けるまでの待ち時間が比較的短い。
- ②何科にかかったらよいのか分からない時、適切な病院・診療科を指示、紹介してもらえる。
- ③一部の病院では予約が必要な検査も、すぐに受けられることが多い。
- ④家族全員の病状・病歴、健康状態を把握しているため、緊急の時に適切で素早い対応をしてもらえる。
- ⑤日常の健康管理のアドバイスをしてもらえる。
- ⑥「はしご受診」がなくなるため、薬の重複や医療費の無駄がなくなる。

### ～かかりつけ薬局をもつメリット～

- ①「薬歴（薬の服用の記録）」を作成し、管理してくれる。
- ②薬の重複使用や飲み合わせによる副作用などを未然に防ぐことができる。
- ③市販薬の副作用情報なども含めた健康に関する情報の提供が受けられる。

また、複数の病院を受診していても、かかりつけ薬局で薬をもらうことができます。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持って、上手にお医者さんにかかりましょう。



## 健康優良家庭のみなさんに生活習慣についてお聞きしました！

一定期間医療給付を受けていない家庭に、日頃の生活習慣など健康の秘訣を伺いました。アンケートの主な内容を紹介します。

### Q. 食事の際、栄養バランスを考えていますか？

8割近くの方が考えていると回答しました。

#### <健康メモ>

食事は、主食・主菜・副菜をそろえ、1日30食品を目標にバランスの良い食事を摂りましょう。

みなさんが健康を保つために日々の生活に気を配っていることが分かりました。これからも上手に健康管理をし、生き生きとした生活を送っていきましょう。

### Q. あなたは健康診断を受けていますか？

年齢が高くなるほど受診する人が多くなる傾向にありました。

#### <健康メモ>

若い頃から自分の体について知っておくことが大切です。まずは定期的に健康診断を受けて健康を維持できるようにしましょう。

### Q. 日常生活においてストレスを感じることはありますか？また、ストレスを発散できることはありますか？

7割以上の方が発散できていると回答しました。

#### <健康メモ>

ストレスがたまると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。ストレスと上手に付き合いきましょう。

### Q. 一週間の内、スポーツ（ウォーキングを含む）をする時間は何時間くらいですか？

4割以上の方が、週に1時間以上のスポーツをしていました。

#### <健康メモ>

運動不足は血液の循環を悪くさせるだけでなく、余剰のエネルギーを蓄積させるため、肥満や動脈硬化につながります。