

# スマイルなんぶ通信 No.127

スマイルなんぶ  
～健康・長寿、日本一を目指して～  
毎月15日は「スマイルなんぶの日」

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「医療センター」です。

台風の子節となりました。万が一、台風や地震など避難所で生活する場合の注意点を厚生労働省のホームページから紹介いたします。

被災者の皆さまへ

## 避難所生活で健康に過ごすために

～以下の点にご注意ください～

### 1 水分・塩分補給 をこまめに



トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症予防をしましょう。

### 2 手を清潔に



食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

### 3 食中毒に注意！



出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

### 4 体の運動



エコノミークラス症候群の予防、寝たきりの予防のためにも積極的に体を動かしましょう。

### 5 うがい・歯磨き



うがい、歯磨きをできるだけ行い、かぜの予防、口の中の衛生を保ちましょう。

### 6 十分な睡眠・休息



誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。

### 7 必要なときには マスクを着用



咳をしているときや、アレルギーの原因となるほこりを避けるために、必要なときにはマスクを使いましょう。

### 8 薬で困っている 場合は相談を



薬が手元になかったり、薬で困っているときは、医師、薬剤師、保健師などに相談を。

次の方は避難所の事務所に申し出ましょう

 厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



妊娠中の方

マタニティマークをつけた妊婦さんにご配慮をお願いします。



産後の方・小さいお子さまをお連れの方

病気などで特別な食事の配慮が必要な方

