

女も男も 自分らしく

No. 14

# 輝け！なんぶ！

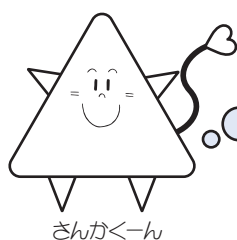
隔月でお知らせしています、「輝け！なんぶ！」No. 14は  
「新しい生き方への挑戦」がテーマです、ぜひ、ご覧ください。  
「オトコ磨き」度 チェック

| 質問です！                         | A                           | B                            | C                      |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------|
| ①パートナーに対して、気持ちを言葉にしていますか？     | 毎日のように言っている。                | ときどき言ってる。                    | 言わない。                  |
| ②パートナーや子どもが興味をもっていることを知ってますか？ | 知っていて応援している。                | 知っている。                       | 知らない。                  |
| ③子どもの友達や先生の名前を知ってますか？         | 子どもと話すので知っている。              | 子どもの友達あるいは先生の名前のどちらかだけ知っている。 | 知らない。                  |
| ④家に帰りました。あなたは？                | 一日の出来事を話したり、パートナーの話を聞いたりする。 | 話を聞くだけ、または一方的に話す。            | 疲れているから何もしない。          |
| ⑤パートナーの帰りが遅いと連絡がありました。        | 家でご飯をつくる。                   | 自分だけ適当に食べる。                  | パートナーを待ってご飯をつくってもらう。   |
| ⑥洗ってない食器があったら？                | 洗って片づける。                    | 洗って片づけ、後で「洗ったよ！」と言う。         | 何もしない。                 |
| ⑦一人で家にいるときに雨が！洗濯物をどうしますか？     | 取り込んでたたむ。                   | とりあえず取り込む。                   | 頼まれていないので、何もしない。       |
| ⑧オムツが濡れて子どもが泣いています。           | オムツを替えて、子どもをあやす。            | パートナーを探す。                    | 泣き止むまで待つ。              |
| ⑨子どもに相談があると言われました。どうしますか？     | じっくり話を聞き、相談にのる。             | 他の作業をしながら相談を聞く。              | 「疲れているから後で」と相談を後回しにする。 |
| ⑩近所の人と会いました。                  | あいさつをして話をする。                | あいさつをして、足早に通り過ぎる。            | 気が付かないふりをする。           |
| ⑪親や子どもの介護が必要になったら？            | パートナーと協力して介護する。             | パートナーが忙しいときだけ自分が介護する。        | 全面的にパートナーに頼む。          |
| ⑫休みの日に自治会の集まりがあります。あなたは？      | 参加し、地域の人たちと話をする。            | とりあえず参加だけする。                 | 興味がないので参加しない。          |
| 合 計                           | A10点 × 個 = 点                | B 6点 × 個 = 点                 | C4点 × 個 = 点            |

120点満点 他の方の御手本となって下さい！  
80点～119点 輝いています。このまま磨き続けましょう。  
50点～79点 あと一歩。意識を見直してみましょう。  
49点以下 新たな視点でオトコ磨きに挑戦しましょう。

合 計

点



さんかくーん

新しい自分を創り出す事が大切。  
自分の生活を振り返ってみますか！



～南部町男女共同参画審議会～



# スマイルなんぶ通信 No.58

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。

今月号は災害時の心構え（医療編）について「医療センター」が紹介いたします。

今年は大きな台風が日本中に大きな傷跡を残しました。また、南海トラフ巨大地震はいつ来てもおかしくないと言われています。南部町では例年通り11月19日に防災講演会が開催されました。今回は災害時の心構え（医療編）7か条を紹介します。

## その1：自分や家族の身を守る。

棚が倒れたり、高いところから物が落ちたりするので、机の下などに隠れて身体を守りましょう。あわてて逃げると割れたガラスや食器でけがをするので避難する際もあわてずに！

## その2：正しい情報を確認する。

あわてず正しい情報を入手しましょう。FM告知端末の電池は入っていますか？テレビ、ラジオ、スマホ、カーナビなどで正確な情報を確認しましょう。

## その3：家族や友人と連絡をとる。

災害のとき、もっとも心配なのは離れている家族や友人の安否です。いざという時に使えるように緊急時の安否確認方法（伝言ダイヤルやケータイ伝言板サービスなど）を決めておきましょう。

## その4：3日間は自力で乗り切る。

大災害が起こると、災害対策本部が設置されますが、すぐに救援物資が届くとは限りません。災害後3日間は「自分の身は自分で守る」という意識で非常用キットを準備しておきましょう。薬も数日分は用意しておきましょう。ただし、使用期限があるので受診ごとに入れ替えましょう。

## その5：自分の治療方法が言える。

自分の治療方法が言えるように、災害時にどうすればいいか主治医に確認しておきましょう。お薬手帳や療養手帳を持参するのはもちろんですが、重要な薬品名は覚えておきましょう。

## その6：災害生活のセルフケアを心がける。

避難所や車中などで長期にわたって過ごさなければならない場合があります。

以下に注意してください。

- ①血栓が詰まらないように水分をしっかりととりましょう。
- ②糖尿病治療中の方は特に食事の目安量を覚えておきましょう。
- ③頻繁に体重や体温、血圧、血糖などを測定しましょう。
- ④治療を中断しないようにしましょう。
- ⑤感染症やけがを予防しましょう。
- ⑥軽い運動や体操をしましょう。
- ⑦ストレスをためないようにしましょう。



## その7：地域でのコミュニケーションを大切に。