

真司's voice

夜須町に待望の「夜須町第6地区東部津波避難タワー」が完成し、3月15日に一足早く担当職員と現地を訪問し、避難タワーの機能を体感しました。

周辺地域の津波浸水予想(最大浸水深)は11m。対して避難階(3階)の高さは4mの余裕高を持つ15mとなっています。また、最上階の3階までは階段およびスロープで避難ができ、収容人数は82人です。タワーには備蓄庫と仮設トイレスペースを整備し、屋上にはヘリコプターによる救助用スペースや緊急避難を呼びかける半鐘、ソーラーパネル、ソーラーLED灯具など整備も充実しています。



ます。地震の揺れはもとより、度々発生する集中豪雨に伴う河川の氾濫により、建設地周辺は、これまで多くの災害の被害を受けている地域でもあり、夜須川左岸への整備は昔からの願いでもありました。今後は、タワーを活用した避難訓練等が積極的に行われることを期待しています。

次は赤岡町の別所山地区への整備。今後も、ハードおよびソフト両面での対策により、住民の命を守る取り組みを進めていきます。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

流離譚(上下)
安岡章太郎 著



先日、安岡章太郎文学碑が重要文化財安岡家住宅の前庭に建立されました。その著者である安岡章太郎が土佐の郷土だった安岡一族の歴史を描いた長編歴史小説(全2冊)です。先祖のルーツを遡りながら、幕末の志士たちの素顔もリアルに描かれた素晴らしい書籍です。

和風スクランブルエッグ

〈1人分の栄養価〉 エネルギー 92kcal
たんぱく質:7.5g 脂質:6.3g
カルシウム:41mg 塩分:0.5g

▶香南市健康対策課のYouTubeチャンネルで作り方の動画が見れます。



材料(4人分)

- 卵 4個
- カットわかめ 2g
- かちりじゃこ 20g
- しょうゆ 小さじ 1/2
- サラダ油 少々

作り方(4人分)

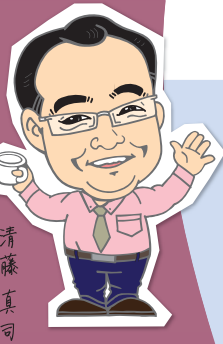
- ①. カットわかめは水でもどす。ボウルに卵、かちりじゃこ、わかめ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ②. フライパンでサラダ油を熱し、①を入れてさっと炒める。

ワンポイント

朝ご飯をしっかり食べて、1日を元気にスタートさせてください。簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。

栄養士のおすすめレシピ

健康対策課 ☎50-3011



清藤真司

どうしてたばこはやめにくいのか?



禁煙が難しいのは、ニコチン濃度が低下するときに禁断症状(イライラ感)があるからです。このときたばこを吸うと脳のニコチンを感じる細胞が刺激されて、しあわせ感をもたらすドーパミンが分泌されるので、たばこでストレスが解消されたと勘違いしてしまいます。



たばこのやめ方

1 医療機関に行く(確実に禁煙したい方)

一定の要件を満たせば、禁煙治療を健康保険などで受けることができます。



2 医療機関に行く時間がない方は...

2 禁煙を始めたら細かい到達目標を設定

まずは日中吸わないでみよう、から始めてみませんか。それがクリアできた次はもう24時間やってみようと、徐々に自信をつけていきましょう。

1 禁煙の理由をはっきりさせる

吸いたくなった時にその理由を思い出し、「あと少し頑張ってみよう」という考えに基づき行動ができるようになります。



3 吸いたくなったら代替の行動をする

吸いたい気持ちは出て当然。なるべく喫煙場所を避けてください。「ストレッチする」「水を飲む」「歯磨きをする」など自分に合った方法で、気を紛らわせましょう。喫煙衝動は3分以上続きません。

こうなん元気



問い合わせ
健康対策課
☎50-3011

「ベランダで吸うから大丈夫」は間違い!

家族や周りにいる人に煙がかからないように、換気扇の下でたばこを吸う人がいます。しかし家庭の換気扇では、たばこの煙に含まれる多くの有害物質は取り除けません。ベランダで吸うことも、たばこの煙が上の階に住む人の迷惑になることもありますし、灰が周りに飛ぶなどすると危険です。

また、吸い終わった直後4~5回までの息には、たばこを吸っている時と同じくらいの有害物質がまだ含まれています。そのまま部屋に入ってくれば、たばこの有害成分と一緒に持ち込まれることになり、受動喫煙は防げません。



新型コロナウイルスワクチン接種事業について

新型コロナウイルスワクチン接種事業の予約につきましては、電話回線がつながりにくいことで、大変ご迷惑をお掛けしています。

高齢者のワクチン接種日程は、高齢者の方が2回分接種を受けられるよう準備していますのでご安心ください(今後のワクチン供給の体制により変更することもあります)。

また、65歳未満の方のワクチン接種が開始してからも、まだ接種していない高齢者の方は受けることができます。

■65歳以上で右記の方は、接種日を配慮しますので健康対策課までご連絡ください。

- ① がんの治療中で免疫療法等により、医師からワクチン接種の日程について指示のある方
- ② 遠洋漁業等の船員の方で、住所地に滞在する期間が短い方

▼接種当日キャンセルが出た場合の対応

65歳以上の基礎疾患のある方で、予約をしたけれど少しでも早く接種したいという方は、キャンセルが出た場合に順番にご連絡させていただきます。

キャンセルが出た場合は、接種当日夕方にご連絡しますので、キャンセル待ちを希望する方は健康対策課までご連絡ください。

※キャンセルが出ない場合もありますので、必ず接種できるものではありません。また、3週間後に2回目を接種できる方に限ります。5月6日(木)から、キャンセル待ちの受け付けを開始します

◆問い合わせ◆ 健康対策課 ☎50-3011