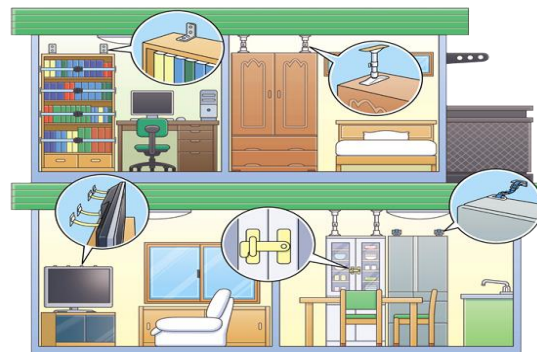


最近、急な大雨や台風、地震等災害が増えています。いつ、何がおこるかわかりません。9月1日は「**防災の日**」です。日頃から、災害やけがに備えておきましょう。

【災害に備えておきましょう】

○家具の置き方大丈夫ですか？

- ① 家具は壁に固定しましょう。
- ② 寝室・子供部屋にはなるべく家具を置かないようにしましょう。また低い家具にしたり、倒れた時に出入口をふさがないように置き方も工夫しましょう。
- ③ 手の届くところにスリッパや懐中電灯を備えましょう。



○家族同士の安否確認方法決まっていますか？

- ① 災害用伝言ダイヤル→局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。
- ② 災害用伝言版 →「web171」携帯電話や PHS からインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます



※その他→ライン安否確認・・震度6以上などの大規模な災害が起こった際に、ホームタブに赤枠の「LINE 安否確認」が出現します。タップするだけで家族や友達に状況を共有することができます。※災害時の無料 Wi-Fi の使い方→スマホの設定画面で「00000JAPAN」という SSD をタップします。(⚠ 多くの人が利用できるよう、暗号化のセキュリティ対策はしてないため個人情報には注意してください)

○避難場所や避難経路、確認できてますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、住んでいる自治体のホームページ防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！(⚠豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。)



《さんま和大根おろしのお話》

さんまの効果には、①血液をサラサラにして血栓を予防する②記憶力や脳の健康を保つ③貧血や疲労回復を助ける④肌や粘膜を丈夫にする⑤骨の健康をサポートするなどがあります。これらはさんまに豊富に含まれる **DHA** や **EPA**、**ビタミン B 群**、**鉄分**、**カルシウム**などの栄養素によるものです。また、**大根おろし**と一緒に食べることで、消化酵素のジアスターゼが焼き魚のたんぱく質の消化を助け、辛み成分のイソチオシアネートが臭みを消し、脂の酸化を防ぎ、さらに発がん性物質の排出を助けるなど、健康促進に役立ちます。ちなみにイソチオシアネートはすりおろした汁に多く含まれるので、大根おろしの水気は絞り切らない方が効果的です。