



# 和邇すこやかだより

【発行】和邇すこやか相談所

電話：077-594-8023

所在地：大津市和邇高城12（和邇文化センター内）

FAX：077-594-4189

すこやか相談所は、健康に関する相談窓口です。  
来所、電話、訪問による相談を行っています。  
※来所相談の場合は、事前に予約をお願いします。

【相談時間】月～金曜日（祝日を除く）

9：00～12：00

13：00～17：00

## 【相談内容】

- ★健康に関する相談（生活習慣病、介護予防など）
- ★健診結果の見方と相談
- ★育児相談（計測を含む）
- ★妊産婦の相談（母子健康手帳の交付を含む）
- ★その他、心身の健康に関する相談

8月30日～9月5日は防災週間です！

&lt;大津市危機・防災対策課ホームページより&gt;

## ～ 災害に備えて情報収集の手段を確認しましょう ～

## ◆防災ナビ

防災気象情報、避難情報、地震情報のほか、  
今いる場所の土砂災害の危険性の注意喚起を  
プッシュ通知でお知らせします。

市が配信している無料アプリです。  
ダウンロードして備えておきましょう。



iPhone 用



Android 用

## ◆防災ポータル

ハザードマップ、避難場所、  
避難行動など市の防災情報を  
まとめています。



アクセスはこちら

## ～ いざというときに備えて、生活に必要な物をまとめておきましょう ～

◆**非常持ち出し品**：生活に必要なものをまとめて  
おきます。各自に1つリュックを用意して、  
持ち出しやすい場所に保管しましょう。

◆**備蓄品**：電気やガス、水道などのライフラインが  
止まった場合に備えて、最低でも3日間は  
しのげる食料などを備蓄しておきましょう。

| 分類          | 非常持ち出し品 例                                               | 備蓄品 例                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 食料・飲料<br>など | 飲料水、生活用水、非常食（乾パンなど）<br>                                 | レトルト食品、アルファ米、インスタントラーメン、<br>飲料水（1日1人3Lが目安）、給水用ポリタンク |
| 貴重品         | 現金、預金通帳、印鑑、健康保険証、免許証<br>                                |                                                     |
| 日用品         | 懐中電灯、ラジオ、電池、ライター、ティッシュ、ナイフ、<br>缶切り、ビニール袋、歯ブラシ、モバイルバッテリー | 紙皿、紙コップ、割り箸、ビニール袋、ラップフィルム、<br>ロープ、生理用品、紙おむつ、ティッシュ   |
| 衣類など        | 衣類、毛布、手袋、下着、タオル                                         | 長靴                                                  |
| 救急・安全       | 包帯、ガーゼ、絆創膏、常備薬、ヘルメット、防災ずきん                              | 常備薬                                                 |
| その他         | ほ乳瓶、紙おむつ、メガネ、入れ歯、マスク、消毒液、除<br>菌シート、体温計                  | 簡易トイレ、ランタン<br>カセットコンロ、工具セット<br>                     |

## 第11回 志賀健康いきいき祭 開催します！

入場無料 申込み不要

日時：令和7年10月25日（土）9：30～11：45

&lt;受付&gt; 11：30までに体育館へお越しください。

場所：和邇市民体育館、和邇文化センター

コーナー：大津赤十字志賀病院の講演会、健康体操、脳トレ、認知機能測定、血管年齢測定、骨密度測定、  
歩行解析、血圧測定、体力測定、ベジチェック、健康相談、ハンドマッサージ、介護用品等の  
展示、福祉施設紹介と物販、クラフト、カフェスペースなど

※ご来場の方は、上履きをご持参ください。

&lt;主催&gt; 志賀ブロック社会福祉協議会、和邇あんしん長寿相談所、小松あんしん長寿相談所、和邇すこやか相談所

