

防災無線個別受信機の電池の交換について

防災無線個別受信機は停電時でも作動するように乾電池が備わっています。

しかし、長期にわたり同じ乾電池を使用していると乾電池が腐食し個別受信機本体を傷めるなど、停電時に作動しない恐れがあります。「いざ」という時のために定期的に乾電池の交換を行ってください。（電池がなくなると戸別受信機本体のランプが点滅します。）

防 災 訓 練

9月1日、町内施設を対象に避難訓練が実施されました。津波と洪水を想定して毎年行われているもので、本年も学校、病院、高齢者福祉施設等19施設、1,277人が避難を実施し、併せて各施設へは、消防各分団が出動し、避難誘導、本部への避難報告訓練を行いました。

また、同日、徳島県総合防災訓練が、阿南市を本会場として実施され、分会場となった本町では、災害対策本部設置訓練、陸上自衛隊第



13旅団との救助活動調整会議設置訓練、日赤ボランティア船舶と陸上自衛隊第13旅団を連携した救援物資搬送訓練、町社会福祉協議会アマチュア無線クラブによる情報通信訓練等を実施しました。また、阿部校、伊座利校では、子どもたちがグラウンドにSOSを表示し、上空のヘリコプターへの救援伝達訓練を行いました。

本会場となったJパワー&よんでんWaンダーランドにおいても、西の地防災きずな会がボランティア参加して、来場者や訓練参加者に非常用食糧を供給しました。

大規模災害発生時には、まず身の安全を守り、次に、復旧活動への積極的な協力をよろしくお願いま

★美波町ヘルスマイト

「中学生と一緒に生活習慣病予防大作戦!!」

今回ヘルスマイトは国民健康づくり運動「ヘルスサポーター21」事業を、日和佐中学校の生徒さんを対象に実施しました。住民の一番身近なところで食生活改善のボランティア活動をしているヘルスマイトと一緒に生活習慣病の予防について考えてみました。

若い時の食習慣は、大人になってからの健康状態に大きく影響することから、メタボリックシンドロームの説明などを中心に、上手な食事の選び方や、注意しなければならない生活習慣などの話と、ジュースに含まれる砂糖の量やカップラーメンのエネルギーなどをごはんに換算したフードモデルで学習しました。



自分の腹囲を測ってみたり、血圧、体重、体脂肪測定などの測定もしました。その後、バランスのよい食事作りということで、魚のホイル焼きをメインにして、野菜たっぷりの献立で、調理実習をしました。試食では野菜嫌いな子どもヘルスマイトの前ではがんばって食べている姿が見られました。

参加した中学生からは、間食を減らしていきたい、ジュースをお茶に変えようと思う、野菜をもっと食べようと思うなど、今後の生活改善への意欲的な感想をたくさんもらいました。少しずつでも、身近なところから改善してもらえればと思います。