

詳しい内容は、電子版広報(市ホームページ内)・各担当課・各施設などで確認してください。

## 9月1日は防災の日 8月30日(金)～9月5日(木)は防災週間

☎危機管理防災課(☎928-1228)

1923年9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないように、1960年に「防災の日」が制定されました。突然やってくる災害に備えるために、今すぐにできる対策や準備があります。まずは自分で、そして家族と一緒にできることから始めましょう。

警戒レベル (洪水、土砂災害)	住民がとるべき 行動	住民を促す 情報
警戒 レベル5	命を守る 最善の行動	災害の発生情報 (できる範囲で発表)
警戒 レベル4	<b>避難</b>	・避難勧告 ・避難指示(緊急)
警戒 レベル3	<b>高齢者などは避難 他の住民は準備</b>	避難準備・高齢者等 避難開始
警戒 レベル2	避難行動の確認	注意報
警戒 レベル1	心構えを高める	警報級の可能性

### 避難情報の発令方法を知ろう

5月29日から5段階の「警戒レベル」を用いた避難情報が発令されるようになりました。直ちにとるべき避難行動がレベルの数値によって分かります。

なお、身の危険を感じた場合は、これらの情報が発令されていなくても「自らの命は自ら守る」という意識をもって適切な避難行動をとってください。

- ◆警戒レベル3:避難に時間がかかる人  
(高齢者・障がい者・乳幼児など)は避難
- ◆警戒レベル4:全員避難
- ◆警戒レベル5:命を守るための最善の行動を

### ■風雨が強まってきたら

- テレビやラジオなどから気象情報を収集しましょう
- 避難情報が発令されていなくても危険を感じたら安全な場所に自主避難しましょう
- 屋外に出ることが危険だと判断したら、屋内の山と反対側の2階以上にとどまる方法(垂直避難)も確認しましょう

### ■地震が発生したら

- 身の安全を最優先に行動しましょう
- 丈夫なテーブルの下や物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見ましょう

## 9月20日～26日は動物愛護週間

☎動物愛護センター(☎970-1201)

犬や猫は私たちに最も身近で、心豊かな生活に欠かせない存在です。しかし飼い主になるということは、命を預かる責任や社会に対する責任が伴います。飼う前に家族みんなで話し合い、大切なパートナーが周りに迷惑を掛けないようにしましょう。また飼い方をもう一度見直し、愛情をもって最後まで飼いましょう。

### ■犬を飼うとき

- 散歩のときはリードを付けてふんは持って帰る
- 犬の登録をし、狂犬病予防注射を毎年受ける
- 放し飼いにしない
- 鳴き声・悪臭で近所に迷惑を掛けない

### ■猫を飼うとき

- 室内で飼う



### ■共通マナー

- 首輪・名札を付ける
- 公共の場所や他人の土地などにふん尿をさせない
- トイレのしつけをする
- 最後まで愛情をもって飼う
- 不妊・去勢手術をする
- 動物の遺棄・虐待は絶対にしない
- 飼い主がいらない犬や猫に、無責任に餌だけを与える行為はしない

### 地域猫活動を知っていますか?

地域住民が主体となり、野良猫に不妊・去勢手術をし、餌やりやふん尿の管理などを適切に行うことで野良猫の数を少しずつ減らすとともに、ふん尿被害などを減らし「住みよい地域」をつくるための活動です。

### 動物♥愛護のつどい

9月20日から26日までは動物愛護週間です。動物を巡る現状を知り、動物とふれあいませんか。

時9/21(土)10:00～15:00

所動物愛護センター

内動物ふれあい教室や長寿犬の表彰、犬のしつけ相談、バックヤードツアー、動物クイズ、ワークショップなど  
※雨天の場合は一部変更

10月5日(土)

## 男女共同参画フォーラム2019

☎青少年・女性活躍推進課(エフピコRiM地下2階  
☎973-8895)※9/4(水)は休館

### 演題「私のアナウンサー人生 ～女性の働き方、自分の生き方～」

▽講師…吉川美代子さん(キャスター)  
マスコミの世界で十分に能力を發揮するために乗り越えなければならなかったこと、女性の真の活躍とは何かについて講演します。



また講演会に先立ち、ふくやまワーク・ライフ・バランス認定事業者の中で、特に優れた取り組みを行っている事業者に対し、男女共同参画推進表彰式を行います。

時10/5(土)13:30～15:30

所県民文化センターふくやま※公共交通機関を利用して

ください

¥無料※9/2(月)から配布の整理券が必要(先着)

▽整理券配布場所…男女共同参画センター(エフピコRiM地下2階)、市民相談課、各支所、県民文化センターふくやま

▽託児…2歳～就学前※9/25(水)までに予約が必要。親子で聴講できる「親子ルーム」の利用が可能

## 家計にやさしいジェネリック 医薬品を使ってみませんか?

☎保険年金課(☎928-1054)

お薬代を  
節約できます。



ジェネリック医薬品は特許切れの新薬を基に、開発期間やコストを削減して作られるため、薬によっては自己負担額が3～5割も安くなる場合があります。

### 効き目、安全性は新薬と同等です

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量使用しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし、法律や国の基準に沿って製造・管理されています。

ジェネリック医薬品については医師・薬剤師に相談してください。※詳しくは県HPに掲載



広島県 ジェネリック 検索

9月21日(土)～30日(月)

## 秋の全国交通安全運動

☎生活安全推進課(☎928-1077)

### ～危険だよ スマホに夢中の その君～

歩行者・自転車利用者・車のドライバーの皆さんが交通ルールを守り安全な行動を実践し、交通事故がない「安心・安全な福山市」の実現をめざしましょう。

### 秋の全国交通安全運動開始式

女性アイドルユニット「まなみのりさ」さんが、福山東警察署「一日警察署長」になって、交通安全を呼び掛けます。

時9/20(金)13:30～

所市役所本庁舎北側広場

※雨天の場合は市役所本庁舎1階市民ホール



10月26日(土)・27日(日)

## 21世紀の朝鮮通信使 日韓トップ囲碁対局・靑



申問①③④は10/11(金)までに、電話・FAXまたはEメールで、日韓トップ囲碁対局・靑実行委員会(文化振興課内☎928-1117FAX☎928-1736)へ

朝鮮通信使ゆかりの靑の浦などを舞台に、日韓共通の文化である「囲碁」のプロ棋士による対局や百面打ちなどを開催します。

### ① 靑対局序盤見学

時10/26(土)14:10～福禅寺対潮楼  
定20人※先着

### ② 靑対局大盤解説会

時10/26(土)14:10～靑公民館  
定200人※先着

### ③ プロ棋士との交流会

時10/26(土)18:30～  
所nouvelle vague(入船町)  
定¥15人※先着・5,000円

### ④ プロ棋士との百面打ち

時10/27(日)13:00～、14:30～  
所ふくやま美術館前広場  
定¥100人※先着・1,000円

対局棋士紹介



万波奈穂四段



李知炫四段

詳しい内容は、電子版広報(市ホームページ内)・各担当課・各施設などで確認してください。

## 9月は健康増進普及月間

標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙  
最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

健康推進課(☎928-3421)、松永・北部・東部・神辺保健福祉課、沼隈支所保健福祉担当

「健康寿命」とは健康面で自立して日常生活に制限なく過ごせる期間のことです。日頃から適度な運動やバランスの良い食事、禁煙などに取り組みましょう。

**運動** 運動は転倒予防や認知症予防につながります。日頃から意識して体を動かしましょう。

**食事** 主食(ご飯など)、主菜(肉・魚・卵・大豆など)、副菜(野菜など)をバランス良く1日3食食べることがポイントです。

**禁煙** 医療機関(禁煙外来)がサポートします。

### 運動普及推進員を知っていますか?

地域に密着して健康づくりの普及・啓発を行う運動ボランティアです。運動普及推進員になるには市主催の「運動普及員養成講座」を受講してください。毎年2～3月頃に募集しています。

## 健康づくりのための教室を9月に開催します

▽開催時間…①9:30～11:00、②10:00～11:30、③13:30～15:00

### 健康運動指導士による運動指導

▽持参…室内シューズ、タオル、運動しやすい服装、飲み物

日時	ところ	日時	ところ
2(月) ②	駅家西公民館	17(火) ①	北部市民センター
3(火) ②	高島公民館		② 交流館あびき
4(水) ②	加茂福祉会館	18(水) ③	東村公民館
	本郷公民館 やまわり会館		③ 多治米公民館 川口東公民館
5(木) ③	千年公民館	19(木) ②	かなべ市民 交流センター
10(火) ③	松永コミュニティ センター		③ 交流館とで
11(水) ②	神村公民館	20(金) ②	大門公民館
12(木) ③	深津コミュニティ センター		③ 内浦公民館
13(金) ②	能登原公民館	27(金) ②	手城公民館
	新市公民館		③ 今津公民館

### 運動普及推進員による運動指導

▽持参…室内シューズ、タオル、運動しやすい服装、飲み物

時所2(月)②・保健センター(福山すこやかセンター東館)

保健師による健康教室「体力測定」

時所11(水)①・深津公民館

歯科衛生士による健康教室「歯と口の健康」

時所12(木)②・常金丸福祉会館



## 9月9日は救急の日

問保健部総務課(☎928-1164)

### その119番、本当に必要ですか?

近年、全国的に救急車の出場件数が増加しており、本市でも同様に増加しています。救急車は、緊急に医療機関へ搬送しなければならない病気やけがの場合に利用するためのものです。安易な利用は受け入れ先の医療機関などの負担になり、一刻を争う人への対応が遅れてしまう恐れがあります。救急車の適正利用を心掛け、地域医療を守りましょう。



### こんな理由で救急車を呼んでいませんか?

救急車は無料だから	夜間・休日の診療時間外だから	交通手段がないから

緊急性がない救急要請が増えると遠くの消防署から救急車が出場することになり、現場への到着が遅れ、助かる命が助からなくなるかもしれません。医療資源には限りがあります。大切な家族や友人の命を守るために、救急車の適正利用を心掛けましょう。

傷病者の様子や事故の状況から、急いで病院へ連れて行った方が良いと判断した場合はもちろん119番通報をしてください。

### 判断に迷う場合は?

消防庁が作成したWebサイトとスマートフォン用の全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」や、こどもの救急電話相談(☎#8000)などがあります。



### 救急の日に合わせて心肺蘇生法などを学びませんか?

市民を対象とした医師による急病時の対策などの講演や、心肺蘇生法に関する実技指導などを、次の場所で行います。

- 松永沼隈地区医師会保健福祉センター  
時9/12(木)13:30～15:30  
問松永沼隈地区医師会事務局(☎933-6299)
- 神辺文化会館  
時9/10(火)14:00～16:00  
問深安地区医師会事務局(☎972-2814)
- 府中市保健福祉総合センター「リフレ」  
時9/11(水)13:30～16:00  
問府中地区医師会事務局(☎0847-45-3505)

その他にも医療従事者などを対象とした災害医療に関する講習会を、福山市医師会などが行います。

## 知っていますか? 緊急時の受診先

### 比較的軽症で入院や手術の必要がない患者の受診先(初期救急医療機関)

本市では、医師会などの協力で夜間診療所や休日当番医などの初期救急医療体制を整え、急病やけがなどに対し応急的な診療を行っています。日頃から救急時の受診先情報を集めておく役立ちます。

	昼	夜	
		子ども	おとな
平日(月～土曜日)	かかりつけ医など	福山夜間小児診療所(☎922-4999) ▽診療時間 毎日19:00～23:00 (受け付けは22:45まで)	福山夜間成人診療所(☎982-9946) ▽診療時間 毎日19:30～23:00 (受け付けは22:45まで)
日曜日・祝日	休日診療医療機関、休日歯科医療機関など	▽診療科目 小児科(主に内科的疾患)	▽診療科目 内科・外科 (外科は受診前に電話連絡が必要)

### 初期救急医療機関では対応できない、入院や手術が必要な重症患者の受診先(二次救急医療機関)

急病時などに対応が可能な医師や施設、設備がある医療機関として救急告示医療機関があります。ただし診療時間外は原則、救急車による搬送の対応を行っているため、直接受診する場合は診察ができるかを事前に電話で確認してください。医療機関によっては、軽症の場合に時間外選定療養費などを徴収される場合があります。

町名	医療機関名(病院)	電話番号
赤坂町	神原病院	☎951-1007
曙町	楠本病院	☎954-3030
駅家町	小島病院	☎976-1351
沖野上町	脳神経センター大田記念病院	☎931-8650
沖野上町	福山医療センター	☎922-0001
神辺町	亀川病院	☎966-0066
蔵王町	市民病院	☎941-5151
新市町	寺岡記念病院	☎0847-52-3140
新涯町	島谷病院	☎953-5511
住吉町	セオ病院	☎924-2233
住吉町	セントラル病院	☎924-4141
大門町	日本鋼管福山病院	☎945-3106
鞆町	藤井病院	☎982-2431
西町	福山城西病院	☎926-0606
沼隈町	沼隈病院	☎988-1888
野上町	山陽病院	☎923-1133
東町	三宅会グッドライフ病院	☎923-0220
松永町	西福山病院	☎933-2110
緑町	福山循環器病院	☎931-1111
港町	福山記念病院	☎922-0998
南蔵王町	水永リハビリテーション病院	☎925-5555
南蔵王町	福山第一病院	☎943-7171
南本庄	寺岡整形外科病院	☎923-0516
御幸町	中国中央病院	☎970-2121
町名	医療機関名(診療所)	電話番号
引野町	コム・クリニック佐藤	☎941-0001
松永町	佐藤脳神経外科	☎934-9911
南蔵王町	中村整形外科	☎926-8818
宮前町	松永脳外科クリニック	☎933-2184

## 認知症について知っていますか?

問高齢者支援課(☎928-1065)

認知症とはいろいろな原因で起こる脳の病気で、高齢化が進む中で認知症の高齢者も年々増加しています。

### 9/21(土)は「世界アルツハイマーデー」です

アルツハイマー病への理解を深め、世界中の患者や家族に援助と希望をもたらすことを目的として制定されました。

アルツハイマー病とは認知症の一つで、脳の細胞が変性して一部が萎縮していく病気です。認知症の約6割を占めています。

### 早めに相談してください

#### ■地域包括支援センター

介護や認知症に関する身近な相談窓口です。認知症の人や家族だけでなく、近所に住んでいる気になる人の相談など、幅広く受け付けています。

#### ■認知症地域支援推進員

地域包括支援センターには認知症の人と家族、医療、介護をつなぐコーディネーター(調整役)がいます。認知症に関する相談や医療・介護・地域サポートなど各サービスとの連携支援を行っています。

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する「応援者」になりませんか。

時9/20(金)・11/12(火)13:30～15:30

所福山すこやかセンター

内認知症の正しい理解と対応方法※いずれも同じ内容

問健康推進課(☎928-3421)

## 認知症の人や家族の交流の場

- 福山地区認知症の人と家族の会…認知症の人の理解を深め、家族同士が認知症介護の情報交換を行い、悩みを共有する場です。
  - 陽溜まりの会東部…若年性認知症の人と家族、医療・介護関係者などが情報交換や交流を行う場です。
  - 男性介護者の集い…男性介護者による情報交換や悩みを語り合い交流する場です。
- 問福山地区認知症の人と家族の会(服部☎080-1928-6837)

## 認知症カフェ

認知症の人と家族や地域の認知症に関心がある人などが気軽に集まり、情報交換や活動をする自由な場です。市内26カ所で開催しています(2019年4月現在)。

