

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第 32 号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

防災意識を高めましょう

「もしも」は突然やってくる！

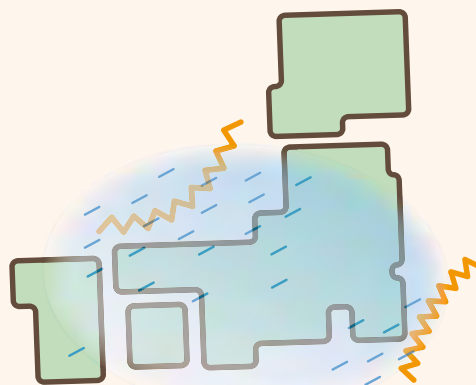
自然災害はいつ、どこで
発生するか分かりません。
いざというとき
身の安全を守るためにも、
日頃の備えを見直し
適切な行動を
取れるようにしましょう。



毎年、全国各地で**自然災害の被害**が発生しています！

災害の一部

- | | |
|-------|-------------------------------|
| 2016年 | 熊本地震、台風第10号(北海道) |
| 2017年 | 九州北部豪雨 |
| 2018年 | 西日本豪雨、北海道胆振東部地震 |
| 2019年 | 九州北部豪雨
台風15号・19号(関東、甲信、東北) |
| 2020年 | 7月豪雨(九州、中部) |
| 2021年 | 福島県沖地震、熱海土石流 |



具体的な対策は中面へ

適切な判断のために！ 小まめな情報収集

災害時に身の安全を確保するため、各省庁や自治体から発表される情報を集めましょう。

避難の判断

■国土交通省「ハザードマップポータルサイト」

※各自治体でも作成されています。

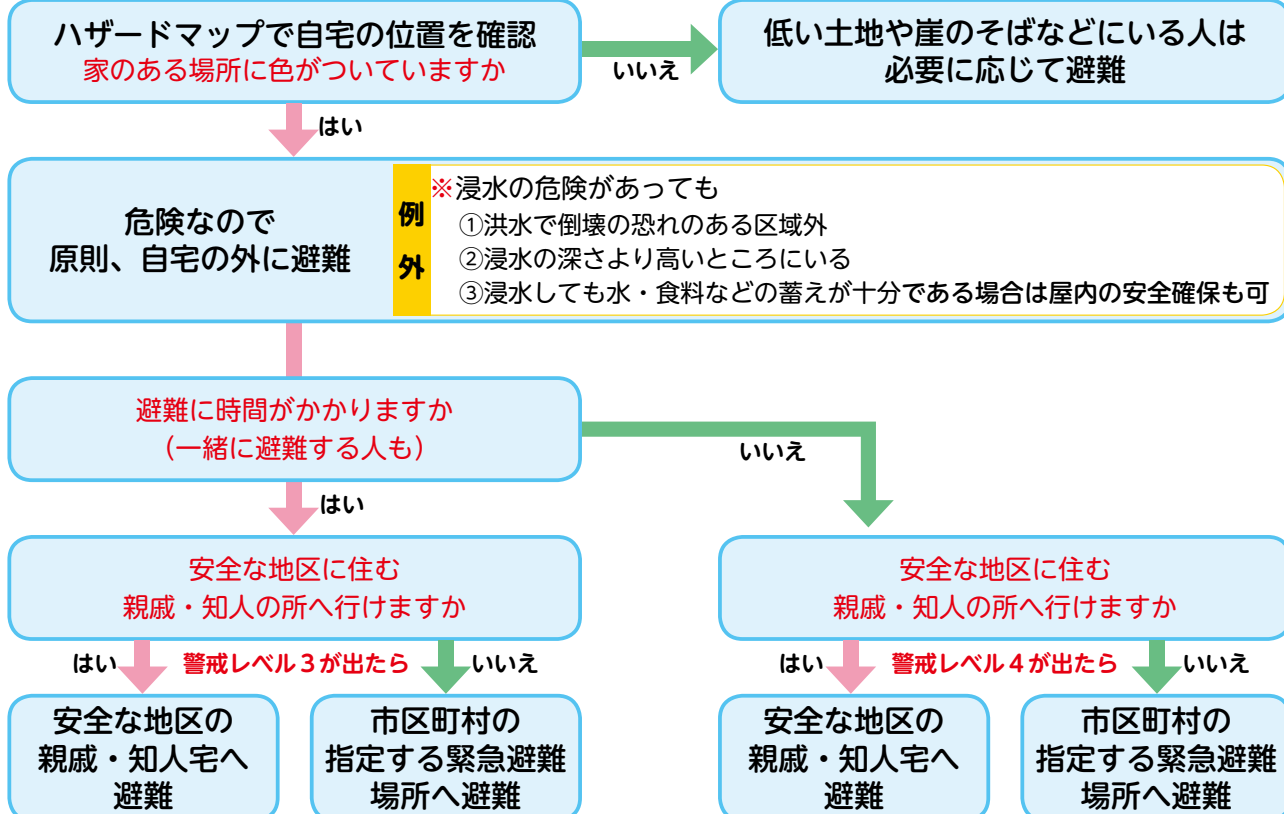
■気象庁「キキクル（警報の危険度分布）」

避難場所・避難経路

■国土地理院「指定緊急避難場所データ」



台風、豪雨時の行動を確認！



Point

「避難情報」が
新しくなりました！

警戒レベル4までに必ず全員避難を。高齢者等、避難に時間のかかる人は警戒レベル3で避難しましょう。

※内閣府・消防庁資料より抜粋



もしもの時のために！ 事前の備えをチェック

①備えの準備

電気・ガス・水道の使えない状況を考え、持ち出し袋は1～2日ほど、備蓄品は3日～1週間程度生活できる分を目安に準備しましょう。

②家の安全対策

地震に備え、家具を固定したり飛散防止シートなどで補強しましょう。外にある物は雨風で飛ばないように室内に入れたり固定できる工夫を。

③場所のチェック

ハザードマップなどを確認し、家族間ではぐれたときの集合場所を決めておきましょう。親戚・知人宅への避難も日頃からの相談が大切です。

④連絡方法の確認

安否確認・伝言のための「災害用伝言ダイヤル（171）」は事前に使い方の確認を。無料Wi-Fi「00000JAPAN」などが解放されることもあります。

持ち出し袋の基本セット例（両手が使えるリュックがベター）

- ヘルメット
- ヘッドランプ
- 乾電池、モバイルバッテリー
- ホイッスル
- 防刃手袋
- 水（500ml × 4本）
- 食料（加熱せず食べられる物）
- 防寒着
- エマージェンシーシート
- 下着
- タオル、手拭い
- ノート、筆記用具
- トイレットペーパー（ビニール袋に入れておく）

- マスク
- 消毒液、ウェットティッシュ
- 常備薬、処方箋
- 予備の眼鏡や補聴器
- 液体せっけん（旅行用）
- 歯ブラシ、マウスケア用品
- 現金
- お薬手帳
- 健康保険証



コロナ・熱中症 対策しながらウォーキング



コロナ禍で心配される運動不足や体力の低下。いきなり激しい運動をするとけがの危険もあるため、手軽で負荷の少ないウォーキングがお勧めです。

感染予防対策はしっかり

手洗い、消毒、3密回避などの基本的な対策はしっかり行いましょう。マスクは周りに人がいなければ必須でない場合も。

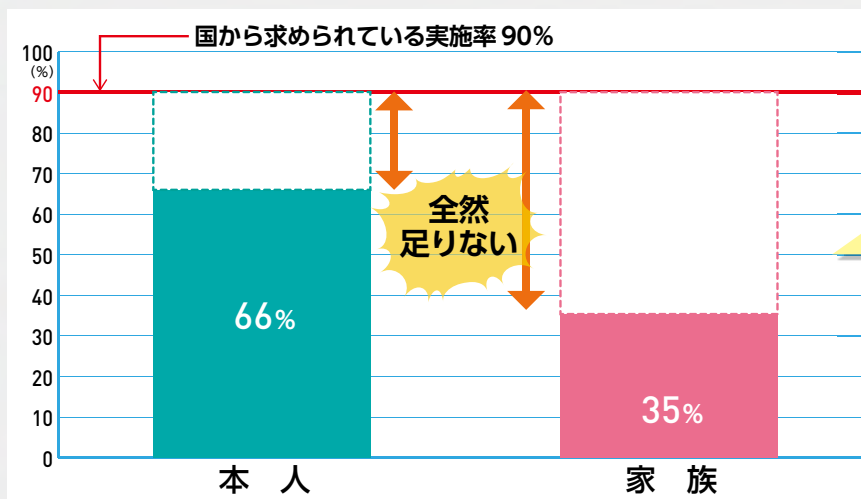
暑さがやわらいでも熱中症に注意

まだまだ熱中症の危険はあります。体感だけでなく、**環境省の発表する暑さ指数 (WBGT) 等も参考**に朝夕の涼しい時間帯にする、水分をしっかりと取るなどの対策を。

特定健診を受けましょう

日産健保からのお知らせ

■2020年 特定健診受診率(65歳以上)



2020年度に特定健康診査(特定健診)を受診した人(65歳以上)は、**本人・家族合わせて54%**で、特に家族の健診実施率は**非常に低い結果**となりました。

厚生労働省の指示による健保加入者の**健診実施率は90%以上に定められており**、このままでは皆さまからお預かりする保険料の増加(目標健診率未達によるペナルティーの発生)も検討する必要があります。

コロナ禍ではありますが**未健診による重症化の方が健康悪化につながりますので、1年に1度は必ず健診**を受けましょう。