

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！  
「ちよび塩」でおいしく、運動・活動で元気に！ 65



### 普段から「不断の備え」を！

平成最大の豪雨災害から1カ月が経ちました。周防大島町においても土砂災害や河川の氾濫に見舞われ、住み慣れた家を失う方も出ています。災害対応の第一は人命を守ること。そのため、命と安全を守る防災はとても重要です。これから台風季節を迎える今こそ、改めて災害時の対応や防災について家族や地域で話し合ってみませんか？

### 体調管理の視点も

#### お忘れなく！

皆さんは災害に備え、どんな準備をしていますか？防災グッズも様々ですが、主に家に常備しておく「備蓄品」と持ち出し用の「避難袋」の2種類が必要だといわれています。

#### ●「備蓄品」

まず思い浮かぶのが水と食料。飲料水は1人1日3リットルが目安とされ、非常食は、長く火を通さなくても食べられ、

保存可能期間が2～5年ある缶詰やインスタント食品が理想的です。ただし、保存食は高塩分のものも多く、高血圧や心臓病、腎臓病などで塩分制限が必要な方は注意が必要です。また、一般の方でも塩分を摂り過ぎると水分が欲しくなり、その水分を排泄するためにトイレに行きませんが、災害時は使えなくなることも多くあるため、食塩量を意識することは大切です。そこで、塩分控えめの非常食や日持ちする減塩食品をうまく活用することをオススメします。

#### ●「避難袋」

避難袋は両手が見えることからリュックサックがよいとされていますが、背中が丸まった方は、背負えないこともありますので、手提袋など持ち運びしやすいものにとめておきましょう。貴重品や医薬品、お薬手帳、保険証のほか、メガネやマスク、耳栓など「無いと自分が困るもの」も準備しておきましょう。

また、菌みがきをせずにいると誤嚥性肺炎や呼吸器感染症を引き起こしやすくなることから、歯ブラシや消毒用のウエットティッシュなども有効です。

願わくば、起こって欲しくない災害ですが、いつ・どこで・誰が遭遇するか分かりません。自分や家族、周囲の命を守るための備えを心がけたいものです。

#### ●ちよび塩クイズ

非常食として活躍するカットプレーメン。スープを半分残すと何g減塩できるでしょう。(答えは13ページに掲載)

- ①約0.5g
- ②約1g
- ③約2g

#### ■問い合わせ

健康増進課健康づくり班  
☎0820(73)5504



### フリマアプリでのトラブルに注意しましょう

#### 【相談】

フリマアプリで格安のブランドバッグを買いたいと思っている。どのようなことに気を付けたらよいか。

#### 【処理】

フリマアプリを利用した個人同士の取引では、トラブルの解決は当事者間で図ることが求められており、リスクの伴う取引だと認識した上で利用しましょう。

#### 【ワンポイント講座】

フリマアプリで商品を購入した消費者(購入者)からの「商品が届かない」「壊れた商品・偽物が届いた」等の相談だけでなく、出品した消費者(出品者)からの「商品を送ったのに、商品が届かない等」と言われ商品代金が支払われない」などの相談があります。

アプリの利用規約では、アプリの運営会社は利用者間のトラブルに介入しないとしていますので、当事者間で解決することになります。利用規約をよく読んで、取引相手や商品等について十分に情報を収集し、信頼できる相手かを見極めた上で、取引は慎重に行うことが大切です。

ご相談は…

柳井地区広域消費生活センター  
☎0820(22)2125  
山口県消費生活センター  
☎083(924)0999

#### ■問い合わせ 周防大島町商工観光課

☎0820(79)1003