

# 災害発生時の心得

## ～むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を～

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になることが予想されます。

多くの人が一斉に帰宅を始めると、火災や建物からの落下物などにより負傷する恐れがあり危険である他、救助・救急活動の妨げとなります。

### むやみに移動を開始しない

- 身の安全を確保し、職場や集客施設等の安全な場所にとどまろう。
- 災害用伝言サービスにより、家族の安否などを確かめよう。
- 交通情報や被害情報などを入手しよう。



### 災害用伝言ダイヤル

# 171

災害時、被災地との通話が困難な場合、声の伝言板として使用できます。

### 日頃から準備しておきたいこと

- 携帯ラジオや地図を持ち歩こう。
- スニーカーや懐中電灯、モバイルバッテリー、手袋、飲料水や食料などを用意しよう。
- 家族などと安否確認の方法、集合場所、帰宅経路の状況を確認しておこう。

問合せ 防災対策課 (4階) ☎ (36) 7580 FAX (20) 1602

特定健診はもう受けましたか？  
～まだ集団健診に間に合います!!～

市では、心筋梗塞や腎不全などの原因となる高血糖や高血圧、脂質異常を早期に見つけることを目的として、特定健診を実施しています。いつまでも健康でいるために、毎年必ず受診しましょう。

完全予約制のため、必ずお申し込みください。

#### ◆対象者

茂原市国民健康保険に加入の40歳～74歳の方

※健診内容は健康管理課ウェブページからご確認ください。

#### ◆実施方法

「集団健診」は、市内の公施設で行う健診で、自己負担額は千円です。



▲集団健診



▲個別健診

希望日の10日前までにお申し込みください。ただし、各日程とも定員になり次第締め切りとなります。

#### ◆申込方法

電話・FAX・メールまたは窓口にて

【日程】10月4日(月)～8日(金)  
【会場】東部台文化会館  
【実施時間】13時～  
※受付時間は申し込み後にご案内します。

※受診券・質問票等は申し込み後に随時郵送します。  
※新型コロナウイルス感染症の状況により中止・延期となる場合があります。

なお、個別健診の受付も11月30日(火)まで行っています。自己負担額は2千円です。

申込み・問合せ

健康管理課 (2階)

☐ kenkou@city.mobara.chiba.jp

☎ (20) 1574 FAX (20) 1600

お知らせ

市では、広報紙の送付を希望される方に無料で郵送しています。  
問合せ 秘書広報課(3階) ☎ (20) 1512 FAX (20) 1601