

○フォローアップ研修  
・3月12日(12時30分～16時30分)

・3月13日(9時～12時30分)  
※どちらか1回受講(2回受講も可)

### 2 開催場所

市役所1階102会議室

### 3 募集対象

市内在住の消防OB、警察OB、消防団OB、災害対策コーディネーター、その他防災業務経験者の方で、

本講座受講後に災害図上訓練の指導員として、市にご登録いただきボランティアで活動いただける方

### 4 任期

3年

### 5 募集人員

30人程度(応募多数の場合  
は書類選考)

### 6 費用

参加費用は無料です。ただし交通費、昼食代(各自用意)は参加者負担となります。

### 7 申込方法

申込用紙に必要事項を記入の上、直接持参、郵送またはメールにてお申し込みください。(申込期限≒2月3日(水)必着)

※申込用紙は、総務課防災対策室のウェブページからダウンロードしていただくか、市役所総務課(4階)窓口で配布します。

〈お申し込み先〉  
〒297-8511

茂原市道表1番地

茂原市総務課防災対策室

✉ bousai@city.mobara.chiba.jp

固総務課防災対策室(4階)

☎ 1519、FAX 1602

### 安心安全地図情報共有システムの構築に関する意見募集

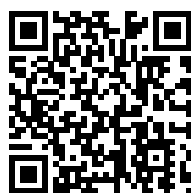
市では、「安心安全地図情報共有システム」の構築を計画しています。

このシステムでは、インターネットを通じて「市から市民の皆さんへ地図情報(行政施設・防災情報など)の提供」や、「市民の皆さんから地図に情報を書き込むことによる市への情報提供、地域の皆さんへの情報発信」の実現を目指しています。

計画の検討としてアンケート調査を実施し、「市から提供してほしい地図」や「自分で地図上に登録してみたい情報」および「公開・登録された

地図の使い方アイデア」について、ご意見を募集します。  
【期間】1月15日～2月15日  
アンケートは市ウェブサイト内で実施します。

(<https://www.city.mobara.chiba.jp/cmsform/enquete.php?id=4>)



市内に通勤、通学されている方および市内の事業所等からの回答もお待ちしております。

固建築課(8階)

☎ 1588、FAX 1606

保

健



### 歯周疾患検診・妊婦歯科検診

2月4日(水)受付≒妊婦13時～13時20分、歯周疾患13時40分～14時40分/対象≒妊婦および40歳以上5歳刻みの節目の方(平成28年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳になる方) / 費用≒500円

固保健センター

☎ (25) 1725、FAX (25) 1865

### 健康生活推進員コーナー 転倒を予防しよう

寿命には、「平均寿命」と「健康寿命」があります。「平均寿命」とは0歳児が平均で何年生きられるのかを表した年数のことで、「健康寿命」とは日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる年数のことです。

平均寿命と健康寿命には約10年の差があります。つまり、死ぬまでの10年間は、介護を必要とする生活ということになります。私たちが平均寿命まで楽しく過ごすためには健康寿命を伸ばさなければなりません。この健康寿命の延伸を妨げている要因の1つに「転倒による骨折」が挙げられます。

転倒の要因は、身体状況による「内的要因」と生活環境による「外的要因」に分けることができます。

#### ◆内的要因

- ①力が弱くなる
- ②バランスが悪くなる
- ③視力が低下する
- ④注意力が低下する
- ⑤薬の副作用など

#### ◆外的要因

- ①履物の状態(滑る・脱げる)

- ②床の状態(段差・滑る)
- ③明るさ
- ④床の障害物など

転倒を予防するにはこれらの要因に対して対策を立てることが必要です。内的要因に対しては筋力強化やバランス運動等、外的要因に関しては前述した内容等に対する環境整備が必要となります。内的要因は身体状況に個人差があるため、医学的管理のもと実施することが望まれます。一方、外的要因の環境整備はすぐにでも実施することができるともあります。

たとえば自宅内での転倒を予防するために、床に障害物があれば整理整頓する、濡れている場所があればすぐに拭き取る、薄暗い場所にはライトを付ける等の対策を心がけましょう。

これらを踏まえて転倒に注意し、転倒による怪我から身を守り、健康で楽しく過ごしましょう。

茂原市健康生活推進員会

鶴枝支部 菊池 佑馬

固保健センター

☎ (25) 1725、FAX (25) 1865