

事前に**確認**しましょう

落ちついた行動をとるため、事前に避難方法等を確認しましょう。

問合せ 防災課防災管理係 ☎内線492

荒川区防災地図(地震版)で避難方法を**確認**しよう

地震発生時の一時集合場所や広域避難場所、避難所等を記載しています。日ごろから荒川区防災地図を活用して、避難場所等を確認しておきましょう。

配布場所 区役所1階総合案内・3階防災課・4階広報課、各区民事務所
※荒川区ホームページからもダウンロード可

家族との連絡方法を**確認**しよう

家族との待ち合わせ場所や避難方法、大規模災害発生時にNTTが開設する「災害用伝言ダイヤル」(番号171)・各携帯電話会社が設置する災害用伝言板のアクセス方法等を、事前に確認しましょう。

災害時安否確認シールと避難者カードを**確認**しよう

●災害時安否確認シール

災害時に安否確認が必要な家か識別するために使用します。家の中にいる人が無事な場合に、外から見やすい場所に貼りましょう。



災害時安否確認シール

●避難者カード

自分がどこに避難しているか(避難所や自宅、知人宅等)を明らかにするものです。事前に記載し、災害時には一次避難所等に持参しましょう。



避難者カード

配布場所 区役所1階総合案内・3階防災課、各区民事務所
※避難者カードは荒川区ホームページからもダウンロード可

荒川区防災アプリをダウンロードしよう

スマートフォン等で避難場所等を確認できる「荒川区防災アプリ」をダウンロードし、活用しましょう(日本語・英語・韓国語・中国語対応)。



▲iOS用



▲Android用

▲トップ画面イメージ

災害時にけがをした場合は**緊急医療救護所**へ

地震時には、より多くの人命を救うことができるように、限りある医療資源を効果的に活用することが求められます。多くのけが人が発生した場合、右記の6か所に区内の診療所・クリニックの医師等を集め、「緊急医療救護所」を開設します。

緊急医療救護所では、けがの程度によって適切な治療を受けられるように、「重症」、「中等症」、「軽症」に分けて、治療の優先度をつけます(トリアージ)。軽症の方はその場で応急処置を行い、中等症以上の方は病院へ搬送して治療を行います。

問合せ 生活衛生課管理係 ☎内線421

緊急医療救護所

- 峡田小学校・尾久西小学校・第三日暮里小学校・第四峡田小学校
- 東京リバーサイド病院前(南千住8-4-4)
- 首都大学東京荒川キャンパス(東尾久7-2-10)

あらかわNO!メタボチャレンジ募集中

毎日を健康に過ごすため、運動・栄養について学びながら、自分に合った健康づくり法を実践して生活習慣の改善を目指すプログラムです。

対象 区内在住・在勤・在学中、20~64歳の方

定員 100人(選考)

※医師から運動制限を受けている方、脳血管疾患・心臓病の治療中・既往のある方、過去に同事業を修了した方は受講できません



プログラムの内容

必修項目	期日(どちらかを選択)	時間	内容
開会式	5月15日(金)・17日(日)	午後1時30分~4時	6か月間の目標を決定
運動講座	5月26日(火)・31日(日)	午前10時~	適正に継続できる簡単筋トレ
栄養講座	6月12日(金)・14日(日)	午後0時30分	健康づくりのための食生活の基礎
修了式	11月15日(日)	午後1時30分~4時	体験発表、体を動かしてやる気UP

※必修項目のほかに、ステップアップ講座や血糖ナイスコントロール講座等があります

申請書の配布 健康推進課、各区民事務所等
※荒川区ホームページからもダウンロード可

締切り 4月14日(火)必着

申込み問合せ 持参・ファクス・郵送・荒川区ホームページで、〒116-8507(住所不要)がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課保健相談担当へ ☎内線432 FAX(3806)0364

一部の内容を紹介します

ポールウォーキングのポールの貸し出し

通常のウォーキングと比べてエネルギー消費量が1.5倍の、ポールウォーキングを体験できます。

学食deランチ

女子栄養大学短期大学部で、健康的な食事と栄養講座を体験できます。

血糖ナイスコントロール講座

自己血糖測定をしながら、血糖コントロールについて学びます。

先輩チャレンジャーの声

「学食deランチ」で味付けや分量を体験したことで、自分で調理を実践し、減量できました。修了後もチャレンジャー仲間と結成したポールウォーキングの会で、交流を続けています。(30代男性)



「基礎運動講座」で学んだことを子どもと実践し、運動を習慣化できました。チャレンジシートを活用して食事や運動量を記録することで、血糖値を改善できました。(40代女性)

