

『ほねほね相談会』に行こう



知っちゅう？
40歳を過ぎると徐々に
骨は弱くなるで。
特に女性は、閉経を迎
えると急激に骨が弱って
しまうがよ。

若いときから自分の骨が
どんな状態なのか確か
めておくのは大切なこと
ながやき。

骨密度を測ったことのない
あなたは、是非「ほね
ほね相談会」を利用して
よ〜。

お子さん連れも大丈夫。
気軽に来てね☆



日 時

12月13日(木)

午前の部 9:30~11:30

午後の部 13:30~16:30

場 所

すこやかセンター伊野

内 容

骨密度測定、保健師・管理栄養士
との個別相談



※事前に希望の時間に予約ができます。

※使用する骨密度測定は簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。「背が縮む、腰が痛い、
背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある」など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧め
します。

申込・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)

☎ 893-3811



いの警察署からのお知らせ



いの警察署 ☎ 893-1234

南海地震に備えよう!!

本年8月、内閣府は『南海トラフ巨大地震による被害想定』を公表しました。平成23年に発生した東北地方太平洋沖地震で得られたデータを含め、現時点の最新の科学的知見に基づき、発生しうる最大クラスの地震・津波を推計したものです。



1 被害想定

これまでの高知県想定との比較

【平成18年3月 高知県被害想定】

【平成24年8月 第1次報告】

全壊・焼失棟数 約93,000棟
死者数 約9,600名

全壊・焼失棟数 約239,000棟
死者数 約49,000名

2 防災対策による被害の軽減

各種対策(津波避難、住宅耐震化)による被害軽減イメージ

約42,000名(注)
【早期避難率低】

約13,800名
【避難開始迅速化】

約12,200名
【避難開始迅速化+
津波避難ビル有効活用】

△28,200名

△1,600名

↓ △5,600名

さらなる対策で
限りなくゼロに!!

約6,600名
【避難開始迅速化+津波避難ビル
有効活用+住宅耐震率100%】

(注)死者数42,000名は基本ケースであり、最悪ケースを想定している被害想定(死者数49,000名)とは数値が異なる。

◎素早い避難は最も有効かつ重要な津波対策といえます。お住まいの
地区の避難場所や避難経路を確認しておくようにしましょう。

年末年始の交通安全運動

実施期間: 12月10日(月)~
平成25年1月9日(水)

【重点目標】

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②飲酒・暴走運転の根絶
- ③自転車の安全利用の促進

ドライバーの皆さん、
通り慣れた道でも十分
安全を確認し、夕
暮れ時は早めにライト
を点灯しましょう。



歩行者の皆さん、道路を
横断するときは左右をよく
確認し、早朝や夕暮れ
時~夜間の外出時には、
明るい色の服装や反射
材を身に着けましょう。

年末年始は、飲酒の機会が多くなるこ
とや、帰省などによる交通量の増加など
で、交通事故の多発が予想されます。

県民一人ひとりが交通安全に対する意
識を高め、交通ルールの遵守と正しい交
通マナーを実践し、交通事故のない年末
年始をお過ごしください。