



健康だより

NO. 47

台風10号による被害から3ヶ月以上経ちました こころと体の調子はいかがですか？



災害後1ヶ月以内には町民のみなさんに、以下のような健康被害が見られました。家屋などを被災されたかたの身体的・精神的疲労、断水による影響など、健康への影響は非常に大きいものでした。

断水や給水作業による 身体的不調

- 膝痛・腰痛・筋肉痛
- 血圧上昇
- 膀胱炎・便秘 など

睡眠への影響

- 夜中に何度も目が覚める
- 不眠

疲労による症状の出現

- めまい・胃痛
- 狭心症の発作 など

精神的なストレス症状

- 雨やサイレンの音への恐怖感
- 集中力低下
- 感情の不安定 など

災害後は神経質になったり不安や恐怖に襲われるのは特別な事ではなく、当然の症状です。こころが一生懸命ストレスに対処している状況です。ほとんどのかたが自然に回復しますが、場合によっては回復しなかったり、後で症状が出現することがあります。

こんな時は早めに相談して下さい

災害後約6ヶ月くらいの間に右記のような症状が急に出現したり、また1ヶ月以上消えない場合があります。早目に相談し、場合によっては病院の受診が必要な場合もあります。



～健康相談の窓口～

○定期健康相談日(町保健師による相談)

保健福祉センター「なごみ」健康相談室
毎週水曜日 10:00～12:00

屈足総合会館 健康相談室
毎週木曜日 10:00～12:00

【問い合わせ 64-0533 保健福祉課健康推進係】

○こころの健康相談

帯広保健所(保健師・精神神経科医師が対応)

専用ダイヤル 0155-21-9110

※医師の相談は予約制ですので事前に連絡して下さい。

災害後このような症状 続いていますか？

- 不安が強い
心配・恐れ・集中力低下
災害を思い出し動揺する
- 気分が落ち込む
無気力・不眠・涙もろい
- 行動の変化
怒りっぽい・過敏・短気
イライラ・警戒心強い など

【町保健師】



除雪の時期がやってきました



【除雪車の出動基準】

- 午前2時までの降雪量が10センチ以上の場合
 - 明け方までに、降雪量が10センチ以上になると予想される場合
 - 地吹雪などによって吹きだまりができ、通行に支障があると判断した場合
- ※夜間の除雪はしていません

check!



町ホームページに雪対策に関するページを掲載しています。

町の除雪基準や除雪に関するお願い、吹きだまりの発生しやすい場所など、雪に関する情報が詳しく掲載されていますので、ぜひご覧ください。

↓ ↓ ↓
★【町ホームページトップ】→【くらし】
→【住まい・交通・雪対策】
→【新得の雪対策】

除雪車が円滑に除雪作業を進めるためには、みなさんの協力が欠かせません。

※JR新得駅から国道までの道道新得停車場線は町が除雪いたします。

!!町からのお願い!!

- ・除雪の妨げになるので、路上駐車は絶対にしないでください。
- ・降雪時は、限られた時間で安全に通行できる道路を確保しなければならず、どうしても除雪した雪が出入口をふさいでしまいます。ご迷惑をおかけしますが、ご自宅の玄関前の除雪は各家庭で行っていただきますようご理解とご協力をお願いします。
- ・家庭での除雪のときは、**除雪車で寄せた雪を道路に戻したり、各家庭の雪を道路や交差点に出したりしないでください。**特に雪解け時期は、スリップするゾーンを作ることとなり、大変危険です。このほか、見通しが悪くなったり、車道が狭くなるなどしますので、雪は敷地内に堆積するか、町が指定した新得地域・屈足地域の雪捨て場に運搬してください。



…雪捨て場をご利用ください…

町では雪捨て場を新得地区・屈足地区に1カ所ずつ設置していますので、ご利用ください。例年、雪捨て場に「ごみ」の混入が見受けられますので、ごみが入らないよう注意してください。



～緊急時には避難所を開設します～

「警報」の基準をはるかに上回る「特別警報」が発令になるなどした際は、公民館と屈足総合会館を緊急避難所として開放します。

万一の際はお問い合わせください。

○公民館 64-5874 (社会教育課 64-0532)

○屈足総合会館 65-2111

お問い合わせ 町道：役場施設課公園道路係 64-0529 (内線176)
国道：帯広開発建設部帯広道路事務所 0155-25-1250
道道：北海道十勝総合振興局帯広建設管理部
鹿追出張所 0156-66-2301



道路用にまき砂を用意していますので、利用する方は役場施設課または屈足支所にお越しいただくか、来られない方は役場施設課(64-0529)または屈足支所(65-2111)までご相談を!

