平和病院だより Vol.55

heiwa hospital

☑防災の3助

災害の被害を軽減させるためのキーワード

- 10% 公助 — 公的機関による救助・援助（警察・消防・自衛隊など）
- 20% 共助 — 地域やコミュニティの皆さんが協力して助け合うこと
- 70% 自助 — 自分自身と身近な家族の安全を守ること

阪神・淡路大震災では、**救助の約8割が住民同士の「自助・共助」**によって行われました。災害時にまず大切なのは、一人ひとりが備えを進める自助の力。そして、困ったときに支え合う共助のつながりです。

大きな災害では**行政も被災**し、すぐに支援が届かないことがあります。一般的に、公助が十分に機能するまでには発災後1週間ほどかかると言われています。

そのため政府も「公助には限界があり、自助・共助を高めることが重要」としています。地域で助け合える力を育てていくことが、災害に強いまちづくりにつながります。

災害時のケガは、緊急度・重症度に応じた医療機関へ。



避難生活中も持病の内服や注射などが継続できるよう、情報収集しておきましょう。

衛生環境の確保やストレス軽減の工夫など健康的に生活するための備えを！

災害関連の疾患で多いのは肺炎や感染症、心不全、脳卒中、エコノミークラス症候群です。



大規模災害発生時は多くの負傷された方が一斉に医療機関を受診されることが想定されます。

できる限り多くの命を救うため、緊急度・重症度に応じた医療機関を選択し受診しましょう。

発災時、診療可能な医療機関は「診療中」ののぼり旗を掲げます。

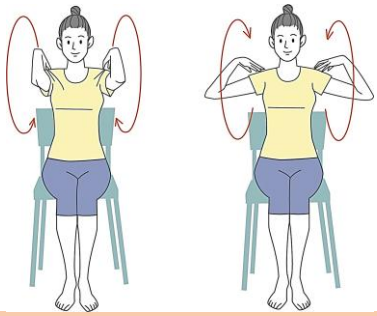
発災直後は院内にいる患者さんの安全確保や、診療体制を整えるため、当院の被災状況によってはすぐにのぼり旗が出せない可能性があります。診療体制が整い次第のぼり旗を掲げます。

のぼり旗を目印に受診してください。

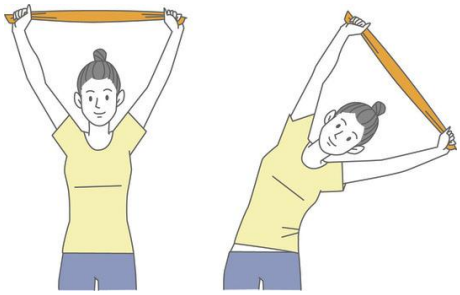
平和病院は黄色です

スポーツの秋
自宅で毎日できる簡単ストレッチ

体を動かすことで、肩こり、腰痛の予防や、血行促進、ストレス解消にもつながります
無理のない範囲で、毎日の習慣にしてみましょう！
おすすめのストレッチ（各20～30秒を目安に、無理なく行いましょう）



肩まわしストレッチ
肩に手をのせて、肘で大きな円を
描くようにゆっくり前に回します。
同様に後ろ側にも回します



体側のストレッチ
タオルの両端を持ち頭の上に伸ばし、
ゆっくりと体を左に横に倒します。
反対側も同様に行います

横浜市の健康診断のご案内

特定健診（年に1回）
対象者：国民健康保険に加入中で
40歳～74歳の方

受診方法：ご自宅に届く受診券と
マイナンバーカード（保険証）を持って
受診

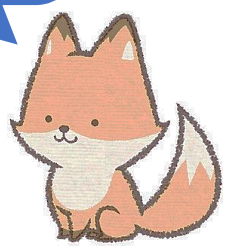
市健診（年に1回）
対象者：横浜市にお住まいの
75歳以上の方

受診方法：マイナンバーカード
（保険証）を持って受診

特定健診の受診券は
有効期限が3月末まで、
年度末は大変混雑しますので
早めの受診をおすすめします！

市健診は受診券が
不要です。
そのため受診券は
届きません！





**健診当日横浜市のがん検診も
一緒に受けることができます。
ご予約はお電話で**

患者様にとって、いつも優しく、誠実であること
医療法人 平和会 平和病院

045-581-2211
045-581-7651

〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

https://www.heiwakai.com/