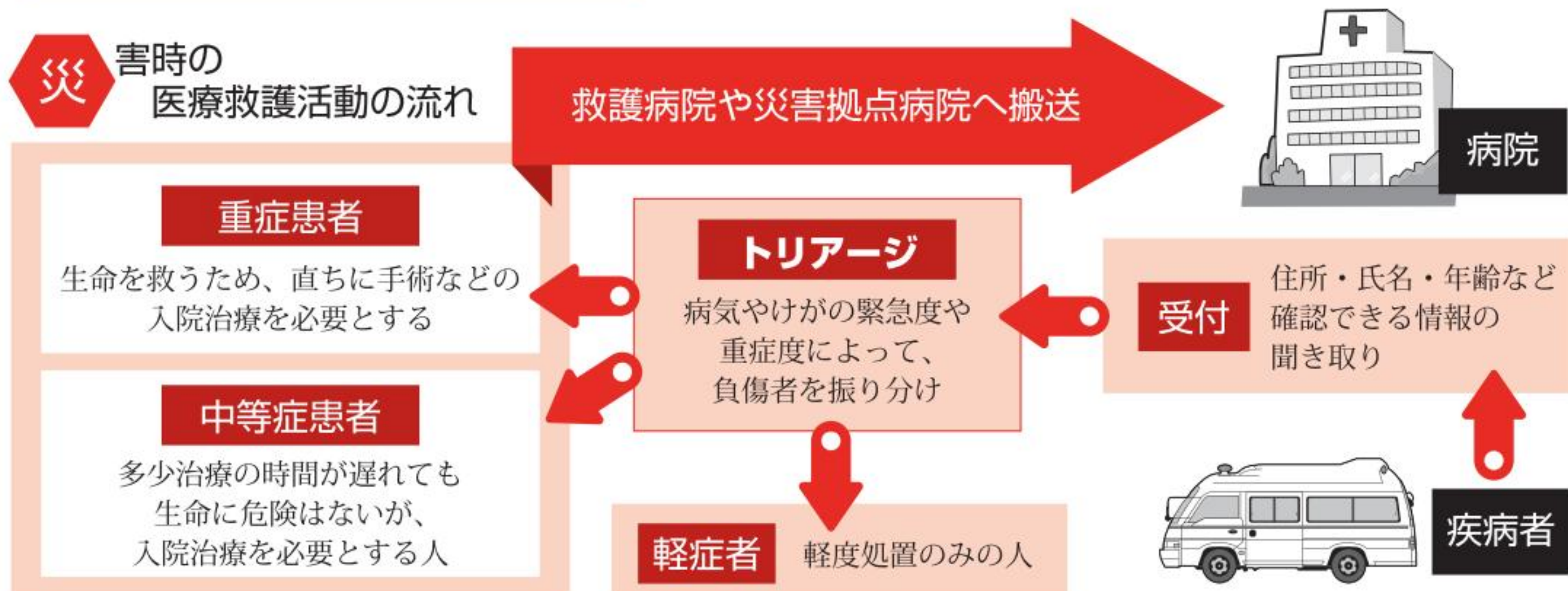




南海地震等が発生すると、多くの負傷者が避難所や病院・診療所にかけつけ、大変混乱することが予想されます。災害時に、限られた人・物・時間の中で、一人でも多くの命を救うため、医療救護活動は次のように行います。

- ★参集された地域の医師や看護師等が病院やけがの緊急度や重症度によって負傷者を振り分けます。(トリアージ)
- ★医師は、命を救うため重症患者の処置を優先に行い、手術や入院治療が必要な患者は、搬送順位を決め救護病院などへ搬送します。
- ★救護病院での受け入れが困難な場合は災害拠点病院へ搬送し、必要に応じて、管外や県外の病院にへり搬送します。



避難時には少なくとも3日分の薬を携帯できるようにしましょう。災害時には、道路情報や医療機関・薬局の被災により、薬が手に入りにくくなります。

お薬手帳・お薬メモは日ごろから携帯しましょう。災害時に主治医以外の先生の診察を受ける場合、お薬手帳などがあればスムーズに薬がもらえます。

高知県災害医療対策高幡支部会議（事務局 須崎福祉保健所）

須崎市シェイプアップスクールのお知らせ

昨年も大好評だったシェイプアップスクールであなたもレッツ☆エクササイズ！カラダは変えられます！無理なく、無駄なく、若々しく健康になるための正しい知識と実践方法が身につきます。

- 対象：40～69歳の須崎市民で3回とも参加できる人
先着25名（今までシェイプアップスクールに参加したことのない人を優先）
- 日時：1月23日（木）午前 9：30～12：00
2月6日（木）午前 10：00～12：00
2月20日（木）午前 9：30～12：00
- 場所：総合保健福祉センター1階 検診室
※水分補給用の飲み物（お茶や水）、上履きをご持参ください。
- 申し込み：1月17日（金）までに、健康推進係（☎42・1280）に電話で申し込みをしてください。



講師：安岡 知洋
健康運動指導士
健康スタジオ BODY PRO.