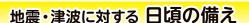
東日本大震災から13年~大切なのは、すぐ逃げること~

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から、今年で13年です。死者15,900人、行方不 明者2,523人(令和5年3月10日現在)など、多くのかたが津波により犠牲となりました。鳥羽市で も、南海トラフ地震が発生した場合、東日本大震災と同じような状況が起こる可能性があります。 防災への備えを再確認し、防災意識をより一層高めましょう。

津波からの避難は、「より遠く、より高く!!

津波から命を守るために、想定にとらわれず、迷わず、とにかく早く高い場 所へ避難しましょう。まずは自分から率先して避難す で、周りの人も避 難行動をおこすきっかけになります。

東日本大震災から得られた**「すぐ逃げる」という教訓を忘れることなく、**一人 -人が日頃から意識を持って備えておくことが命を救うことにつながります。



●家の中を安全に

避難の妨げになるような物を玄関や部屋の出入り口・通路(避難経路)に置いていないか、就 寝中に倒れて下敷きになるような家具がないかなど、家の中の「危険な場所」「安全な場所」を確 認しておき、必要な対策を講じてください。

●津波ハザードマップや避難経路と避難場所の確認

自宅・勤務先・学校などの周辺状況を確認しておいてください。ハザードマップを参考に、避難場所までの経路に危険箇所 (細い路地やブロック塀など)がないかを確認し、万が一に備え、複数の避難経路を想定しておいてください。

●非常持ち出し品のポイント

地震後の津波の避難場所は、基本的には屋外です。屋外での長時間の避難も想定してください。

- ●日よけ対策や防寒対策など、季節に応じた対策をしましょう。
- ●避難場所によっては、トイレがない場所もあります。携帯トイレも準備しましょう。
- ●持ち運びやすいリュックや旅行かばんなどに、自分にあった重さで準備しましょう。
- ●水・電気・ガスなど、すべてが止まった場合を想定し、準備しておきましょう。
- ●お年寄りや子どもに必要な物、感染症対策グッズ、そのほか自分にとって生活に必要なものを追加しましょう。

の食事のうち1食を置き換え されています。例えば、『1日 できません。 病の予防に」「アレルギーを緩 ので、病気の治療や予防を日 るだけの簡単ダイエット!あつ 回復」「老化防止」などの表示は 尿病や高血圧の予防に」「疲労 和する」「動脈硬化を改善」「糖 食品に「がんに効く」「生活習慣 的とする効果の表示は「薬機 法」で禁止されています。 健康 ための「不当な表示」が禁止 景品表示法では、顧客誘引

されています。 進法」の3つの法令により規制 機法) | 「景品表示法」「健康増 性の確保等に関する法律(薬 健康食品は医薬品ではない

器等の品質、有効性及び安全 を注文する前に、必ず主治医 相談しましょう。 やかかりつけ薬局の薬剤師 に注意が必要です。健康食品

については、調べてみると良 初めて購入するサプリメント する情報発信を行っています。 ムページでも、健康食品に関 内閣府食品安全委員会の

健康維持の基本は「栄養

康

誇大表示に該当し、行政処分 の対象になります。 る表示を行っている場合、虚偽 る表示や著しく人を誤認させ あたり、著しく事実に相違す 表示」を禁止しています。 康増進法では、

:平日(祝日を除く)

伊勢市消費生活センター 220596 205717 観光商工課商工労政係 🅿 🕫 1156

午前9時~正午、午後1時~4時 伊勢市岩渕1丁目7番29号

健康食品の広告について

健康食品の広告は、「医療機

より薬を飲んでいる方には特

健康食品の摂取は、

持

拠の提出を求められます。 保持増進効果等を表示するに 「虚偽誇 康

が備えてこ

総務課防災危機管理室

7

25



という広告などは、広告の文 という間にマイナス7㎏達成

つかり休養を取ることを優先 消費生活センターに相談しま サプリメントなどに頼らず、 ましょう。 不安なことや困ったときは、

は万病の元。栄養ドリンクや ありません。過労や睡眠不足 食品だけで健康になることは 運動、十分な休養」です。健 ランスの取れた食事、適切な