

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る**ことで、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、一人一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。



地震・津波に対する 日頃の備え

●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。



総務課防災危機管理室

☎ 25 1118

一人一人が備えてこい!
防災力UP!鳥羽

vol.129

健康食品の広告について

健康食品の広告は、「医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(薬機法)」「景品表示法」「健康増進法」の3つの法令により規制されています。

健康食品は医薬品ではないので、病気の治療や予防を目的とする効果の表示は「薬機法」で禁止されています。健康食品に「がんに効く」「生活習慣病の予防に」「アレルギーを緩和する」「動脈硬化を改善」「糖尿病や高血圧の予防に」「疲労回復」「老化防止」などの表示はできません。

景品表示法では、顧客誘引のための「不当な表示」が禁止されています。例えば、「1日の食事のうち1食を置き換ええるだけの簡単ダイエット」あつという間にマイナス7kg達成」という広告などは、科学的根拠が事実かどうか、科学的根

消費者トラブルにご用心!

vol.52

消費生活相談

受付時間：平日(祝日を除く)
午前9時~正午、午後1時~4時
場所：伊勢市岩淵1丁目7番29号
(伊勢市役所本庁東館3階)
伊勢市消費生活センター ☎ 0596 21 5717
観光商工課商工労政係 ☎ 25 1156

抛の提出を求められます。健康増進法では、「虚偽誇大表示」を禁止しています。健康保持増進効果等を表示するにあたり、著しく事実と相違する表示や著しく人を誤認させる表示を行っている場合、虚偽誇大表示に該当し、行政処分の対象になります。

健康食品の摂取は、持病により薬を飲んでいる方には特に注意が必要です。健康食品を注文する前に、必ず主治医やかかりつけ薬局の薬剤師に相談しましょう。

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

健康維持の基本は「栄養バランスの取れた食事、適切な運動、十分な休養」です。健康食品だけで健康になることはありません。過労や睡眠不足は万病の元。栄養ドリンクやサプリメントなどに頼らず、しっかりと休養を取ることを優先しましょう。

不安なことや困ったときは、消費生活センターに相談しましょう。