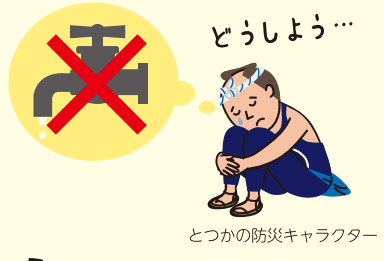


# 大地震発生!!の前に 備えておきたい 衛生用品



大きな地震が発生し、上下水道などのライフラインが一時的に寸断されると、トイレ・手洗い・風呂・歯みがきなど普段とは同じようにできなくなる場合も。災害時の生活でストレスを軽減するためにも、備蓄品について改めて考えましょう。

まずはこれ!

配管の損傷・断水で  
トイレの使用ができないときのため

## トイレパック (携帯トイレ)



1人1日5回分が目安。ホームセンターや100円ショップ、ドラッグストアなどで購入できます。

- ココも要チェックポイント!
- 家族の人数分あるか
  - トイレト紙の備蓄もあるか

その他にも…

アルコール消毒液  
手指などの消毒に



ウェットティッシュ、ウェットボディタオル  
手指や体の汚れを落とすときに

口内洗浄液、歯みがきシート  
水が止まって歯みがきができないときに



使い捨て手袋、ビニール袋  
手がしっかり洗えない場合の調理のときなど

これらのほかにも、備蓄品をそろえるときに活用しよう!  
戸塚区「お家で避難」リーフレット



区役所  
9階91番で  
配布中!



問 区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (Fax) 881-0241)



## わたしたち ヘルスメイトです

～ 地域に広げる食育の輪 ～

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で健康づくりを推進するボランティア団体です。



子どもたちへの食育講座



高齢者への健康講座



戸塚健康まつり

子どもから高齢者まで…  
食を通じた健康づくりを  
地域の皆さんと一緒に!

令和6年度 ヘルスメイト養成講座(全9回) 講座修了後、「食生活等改善推進員会」に入会すればヘルスメイトとして活動できます。

日 7月1日、8月5日、9月2日、10月7日、11月18日、12月6日(※)、2025年1月20日、2月3日、3月3日(月) 13時～15時30分 ※12月6日のみ金曜

所 区役所5階 栄養相談室 区内在住で8回以上参加可能で講座修了後にヘルスメイトとして活動できる人:先着16人

費 テキスト代実費(1,300円程度) 申 5月13日9時～27日にTel、Fax(※要事項)と年齢を記入)または直接

区役所健康づくり係(区役所6階62番窓口)へ(Tel)866-8427 (Fax)865-3963

あなたも一緒に  
活動しませんか



問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426～7 (Fax) 865-3963)



## こうなる前に!

9月頃のスズメバチの巣  
● 20～60cm  
● マーブル模様で巣穴はひとつ

## そろそろ作り始めます…

ほとんどのハチは、5月ごろから巣を作り始め、真夏にかけて巣がどんどん大きくなっていきます。今のうちにハチが巣を作りやすい場所をチェックして早期に駆除しましょう。

これはアシナガバチの巣



巣を揺らすなどしなければ比較的におとなしいハチです。自分で駆除も可能です。



早期発見・  
早期駆除が  
カギ



## 初期のスズメバチの巣(5～6月)

直径10cm位  
とっくり型が  
ポイント

まだこの頃は、最盛期の巣に比べ危険性が低く、駆除費用も抑えられます。

区役所ではハチの巣の駆除は行っていません

▶ ハチの種類に応じた駆除方法や専門駆除業者(団体)をご案内します  
▶ アシナガバチの巣を自分で駆除するための器材を無料で貸出します(別途専用の殺虫剤の購入が必要です)

**スズメバチの巣の駆除は専門業者へ依頼することをおすすめします**

問 区役所環境衛生係 (Tel) 866-8476 (Fax) 866-2513)