

7月12日(金)に 江別市シェイクアウト訓練



参加用QRコード

シェイクアウト訓練は、自主参加で訓練予定時間に一齐に自分の身を守る行動を行う訓練です。前回の1月17日の訓練では、約1万3,000人の方の参加をいただきました。

今回も、市全体が一体となって防災に取り組むことを目的に、江別市民・企業など、多くの方が防災訓練に参加できる機会として、訓練を実施します。

これを機会に、地震発生時の自分の身を守る方法とその大切さや地震発生後のことなどについて、みなさんで考えてみてはいかがでしょうか？

●日時／7月12日(金)14時46分(北海道南西沖地震発生日、東日本大震災発生時刻)

当日から2週間以内の日時変更による参加も可能です。

●対象／参加を希望する江別市民および団体(市の施設・学校・企業など)

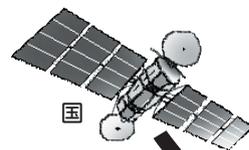
●参加方法／参加希望の方は、shakeout.ebetsu-city@raiden.ktaiwork.jpへ空メールを送信。または、QRコードにより事前登録していただくか、それ以外の方は総務課危機対策・防災担当まで、お名前と参加予定人数をお知らせください。

●訓練方法／訓練当日、訓練開始を知らせるメールが届いた時、地震の揺れを想像し、約1分間、身を守る行動をその場で行ってください。実際の地震を想定するためにも、周囲の人と一緒に身を守る行動を取ってください。

メールアドレスが登録されていない方は時間になりましたら訓練を行ってください。

●協力／効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(ShakeOut 提唱会議)

【詳細】 総務部総務課危機対策・防災担当
☎ 381-1407 FAX 381-1070



国

衛星回線

江別市



携帯回線



携帯電話

緊急通報
「エリアメール」で

災害情報を 配信しています

市では、災害などの情報を広く市民に周知するため、携帯電話会社3社が提供する緊急通報「エリアメール」を利用して情報を配信します。「エリアメール」とは、国、

地方公共団体が配信元となり、携帯電話会社の持つ回線を利用して、江別市内の携帯帯電話利用者に向けて緊急情報をメールで伝えるものです。回線混雑の影響を受けずに

市内に滞在中のどなたでも受信することができます。現在、NTTドコモ、KDDI、ソフトバンクモバイルの3社が対応しています。

費用はいずれも無料です。

配信する緊急情報は、弾道ミサイル情報、航空攻撃情報、ゲリラ特殊部隊攻撃情報、大規模テロ情報、その他の国民保護情報、緊急地震速報、津波警報、大津波警報です。詳しくは、総務省消防庁のホームページをご覧ください。

【詳細】 総務課危機対策・防災担当 ☎ 381-1407 FAX 381-1070

えべつ市民健康づくりプラン21 健康一ひも

詳細 保健センター ☎ 385-5252

大腸がん予防のポイント 9割が食事

増えている大腸がん

日本人のおよそ2人に1人が一生のうちに「がん」と診断され、3人に1人が「がん」で亡くなっています。江別市では、結腸と直腸をあわせて大腸がんの死亡数は平成22年度は39人と、がん死者数の中で3番目に多い状況でした。また、北海道は、全国の中でも男女ともに大腸がんの死亡率はトップ10位に入っています。

増えている大腸がんですが、早期の段階では、症状がほとんどありません。

脂肪の多い食事は要注意

あぶらの多い肉などを食べると、腸内で二次胆汁酸という胆汁からできる物質が増えます。二次胆汁酸が多くなると、大腸の中で発がん物質に変わるため、大腸がんが起きやすくなります。北海道民はバターやベーコンの消費量が多い(家計調査調べ)ので注意が必要です。

食物繊維で大腸がん予防

野菜に多く含まれる食物繊維は、胃腸で消化されないのので、食べる量が多いほど便の量が増えます。

便の量が増えると二次胆汁酸を薄めるため、大腸がんを防ぐといわれています。



まだまだ足りない食物繊維

「野菜は1日350gとりましょう」といわれています。実は350g食べるのはなかなか大変です。たとえば、1日にほうれん草のおひたし、かぼちゃの煮物、きゅうりの酢の物、野菜たっぷりのみそ汁、焼きなす(いずれも1人前)を食べて約350gです。食物繊維は大腸がん予防のほかにも、血圧を下げる、コレステロールの排泄を助ける働きがあります。油の摂取量が多く、野菜が少なめの食生活は、大腸がんになりやすいといえます。

大腸がん検診は効果あり

大腸がん検診は、便を所定の容器に入れて提出するだけの検査です。この検査を受けただけでは、死亡率が60~80%進行がんが50%減るとされていますが、江別市では、受診率は2割に達していません。

大腸がん検診は、市内の26の病院・医院や健診会場で受けられます。詳しくは市のホームページをご覧ください。保健センターにお問い合わせてください。健診会場で受ける方法は、広報えべつの「保健・健康」のページにも掲載されています。他のがん検診とあわせて受けることもできますので、年1回は受けましょう。