

「もしもに備えよ！災害時も健康づくり」 リーフレットを作成しました！

台風、地震などの自然災害や、感染症の蔓延などはいつどこで起こるか分かりません。
そんな「もしも」に備えて、感染症予防のために日頃からできること、「その時」につくれる食事のレシピ、
水がない場合のお口のケアなど、わかりやすくまとめた3種のリーフレットを作成しました。
いつも、「もしも」の時も健康を守るために、ぜひご活用ください。



各リーフレットは、中区ホームページからPDFファイルでダウンロードすることができます。
https://www.city.yokohama.lg.jp/naka/kenko-iryo-fukushi/kenko_iryo/kenkozukuri/saigaizimokenko.html

リーフレットのポイント

- ★ 災害発生時には命を守る行動が最優先されますが、その後に見落とされがちな健康づくりの対策を、中区福祉保健課の保健師・栄養士・歯科衛生士がまとめました。
- ★ イラスト、写真を多く用いて「これだけは伝えたい！！」という情報に絞った内容です。
- ★ ローリングストックのように、日常生活の延長で手間なく続けやすい備えを紹介しています。

普及・啓発

関係団体との連携

中区のヘルスメイト・歯科医師会の協力のもと、本リーフレットの活用を進めます。

アウトリーチ

保健師・栄養士・歯科衛生士が、地域での健康づくり・介護予防・子育て支援事業、各種健診やイベント等、様々な場に出向き、講座形式で普及・啓発を図ります。

お問合せ先

中区福祉保健課長 倉田 真希 Tel 045-224-8150



GREEN × EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

