

# 防災コーナー

## 五所川原圏域2市4町とNTT東日本株式会社青森支店による 連携協定の取組

昨年11月7日に五所川原市の市浦地区で行われた五所川原市地震・津波避難訓練の際に、五所川原圏域の市町が連携し「備蓄品シェアリングオペレーション訓練」を実施しました。

このオペレーション訓練は、五所川原圏域を構成する2市4町(五所川原市、つがる市、鱒ヶ沢町、深浦町、鶴田町、中泊町)とNTT東日本株式会社青森支店が、昨年7月に締結した「地域防災力向上の取組に関する連携協定」に基づく取組の一環として行ったものです。災害発生時に被災自治体が用意している備蓄品が不足した場合に、近隣自治体が必要な物資を融通し合うことを想定し、物資の輸送、避難所への搬入等の手順を確認するとともに、デジタル技術を活用した備蓄品管理や、避難所受付の可能性についても議論しました。いざ災害が発生した場合、被災自治体では初期対応に多くの人員が割かれることから、近隣自治体や民間事業者が連携して災害対応できる体制を構築する重要性を、訓練を通じて共有することができました。

五所川原圏域2市4町とNTT東日本株式会社青森支店は、毎月検討会を行い、多様化・激甚化する自然災害への対応について議論を重ね、地域防災力の向上を目指した取組を進めています。



■問い合わせ先 総務課消防防災係 ☎0173-74-2112 (直通)

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます！

### LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
  - ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
  - ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答
- などが配信されます(登録無料)

\* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備(24H付添可能)

家族葬空間  
ファミリーホールふかうら

株式会社 深浦葬祭  
Fukaura Funeral Service

電話(74)4536 FAX:74-4546

## 『健康こそ宝』深浦町保健センターだより

### こどもの睡眠について

#### ○睡眠の重要性について

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。

適切な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高めることは、こどもの心身の健康にとって重要です。

#### ○睡眠不足によるこどもの健康への影響

こどもの4~5人に1人は、何らかの睡眠に関する問題を抱えているといわれています。

こどもの睡眠不足は、日中の眠気や集中力低下、認知機能低下、情緒不安定の原因となります。眠気として自覚されず、不機嫌や学習障害、落ち着きのなさなどの症状として現れることもあります。

睡眠不足が続くと、肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質(QOL)が低下することも報告されています。

#### ○こどもの睡眠時間の目安

1~2歳	11~14時間	小学生	9~12時間
3~5歳	10~13時間	中学・高校生	8~9時間

#### ○良い睡眠のためにできることから始めよう

- 朝**
  - ・起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる
  - ・朝ごはんをしっかり食べる
- 昼**
  - ・テレビの視聴、ゲーム・スマホの使用時間を減らし、身体を動かす
  - ・コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控える
- 夜**
  - ・夜更かしに注意する
  - ・寝床ではデジタル機器の使用を避ける
  - ・寝室は暗く、静かで心地よい温度にする



睡眠習慣・生活習慣・嗜好品に気をつけて Good Sleep (ぐっすり) を!

問合せ先 深浦町健康推進課 ☎0173-82-0288

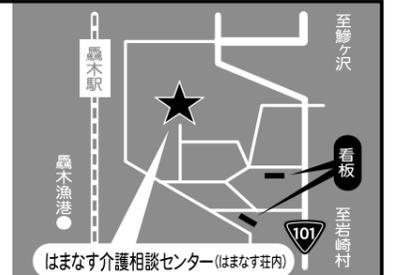
## 居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい!

# はまなす介護相談センター

深浦町は今  
高齢化率50%超!!  
(もはやみんなの課題)

働きながら  
子育てしながらの  
介護って??

様々な介護の  
悩みに  
本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515 西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44 http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘