

九月一日から緊急警報放送始まる

(緊急警報放送)

緊急警報放送は、人命や財産に重大な影響のある三つの場合に放送されます。

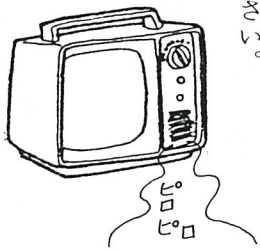
- ① 東海地震に関する警戒宣言が発せられた場合
- ② 津波警報が発せられた場合
- ③ 避難の指示等について、他に通信手段がないなど、特別に必要と認め知事、市町村長が放送の要請を行った場合

(緊急警報放送の受信機)

緊急警報放送を受信するためには、特別な受信機が必要です。

この受信機は、放送局から送られる特殊な信号により、スイッチを切つてもラジオやテレビが自動的に作動します。また、受信時には警報音がなり、引き続き情報を聴くことができます。

なお、受信機には内臓型や専用型があるほか、取扱以上の注意もありますので、詳しいことは購入する際、電気器具店でお確かめください。



(放送区域及び放送局)

放送局では、災害の状況に応じ、都道府県を最小単位として放送区域を決定します。

千葉県では当分の間、知事、市町村長の放送要請事項については、NHKから放送します。受信機のチャンネルや周波数をNHKに合わせておいてく

保健婦メモ

体力と健康

運動不足

(文化生活と体力の低下)

テレビ、掃除機、洗濯機など電化生活の便利さの中で、私たちは体を動かすことが減ってきました。電話や自家用車の普及は行動範囲を広げ、日常生活を充実させるのに役立っています。便利さゆえに、いままで歩いていた所もついおっくうになり、乗り物を利用しがちです。成長期の子どもの場合は、テレビっ子で家の中にいる時間が長かったり、学習塾へいく、遊び場が減ってきたなどで、戸外で思いきり遊ぶことができにく

ださい。

(試験放送)

毎月、定期的に試験放送を実施しますので、受信機を正しくセットするとともに、作動状況を確認してください。

原則として毎月一日午前十一時五十九分～午後零時に総合テレビ、ラジオ第一、FMの三波で同時放送する。ただし一月は四日に放送。九月十月は十五日も放送します。

くなっています。

生活の変化や便利さから、いままでは生活の中で無意識のうちに適度の運動量になっていた動作がなくなってしまう、運動不足になりがちだといわれています。自分で意識して体を動かす努力が必要です。

〈運動不足の自己診断法〉

- 1 寝つきが悪く、ねむりが浅い。
 - 2 食欲がない。
 - 3 階段を昇ると動悸が激しい。
 - 4 からだの動きがにぶい。
 - 5 疲れやすい。
 - 6 肩がこりやすい。
- いかがでしたか、このような症状はありませんか？

(生活の中に運動を)

あなたは、毎日どのくらい歩きますか？

1会社員でマイカー利用者 4千歩

お元気ですか あなたの健康の 秘決を一言

(21)



谷中
越川道夫さん
大10.11.4

- 家の中に閉じこもらず、多くの人達と会う機会を持つ事
- 疲れを残さない程度に働き、睡眠は充分に取ります。
- 塩分の取り過ぎに注意し、あまちゃずるは毎日飲んでいただきます。



入
林ゆ里子さん
大13.1.13

- はと麦とはぶ草を煎じて、お茶がわりに飲みます。
 - おふろに入ったら、たわしで体を充分にこすります。
 - 夜は早寝をします。これが健康の秘決でしょうか。
- 七千歩です。



新井
森 信子さん
大13.1.15

- 睡眠を充分に取る事。
- 食事は、塩分をなるべく少なく取る様に気をつける。
- たえず体をこまめに動かす。これが健康の秘決だと思います。

- 2 主婦で買い物に行く6千歩
 - 3 主婦で家の中にいる3千歩
 - 4 よく遊ぶ小学生 3万歩
 - 5 朝夕散歩する老人 6千歩
 - 6 テレビを良く見る老人5百歩
- これからもわかるように、家の中だけにいると「よく動いたな」と思っても、やっと六千

今日から一日一万歩を目標に歩いてみましょう。