

# 地震防災対策の現状調査に係る 住民向けアンケートのお願い



この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため、避難意識等に関する調査を実施します。一人でも多くの方にご回答いただきたく、ぜひご意見お聞かせください。ご協力をよろしくお願いします。

▼回答方法：回答フォーム(QRコード)からご回答ください。 ▼実施期間：8月31日(木)まで(予定)

## 注意事項

- ・回答は1人1回限りです。
- ・回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
- ・選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。
- ・お答えいただいた内容は、個人が特定できないように取りまとめた後、今後の防災対策の検討に活用します。

【問い合わせ先】内閣府政策統括官(防災担当)付参事官(防災計画担当)付 大竹、吉田

電話03-3501-6996

## クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いていって、AからFの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント 今年で最後を迎える

〇〇〇〇〇〇カップ水泳駅伝

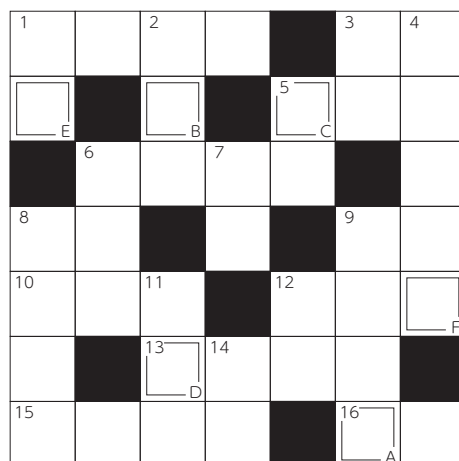
### 【タテの問題】

- 1 白の反対色
- 2 つがる市地域包括 \_\_ センター
- 3 \_\_ 算、\_\_ 量カップ
- 4 映画賞、受賞者にはオスカー像が渡される賞
- 5 息を吐く ↔ \_\_
- 6 男 ↔ \_\_
- 7 プラスチックの略
- 8 引っ越しなどで賃借していた住居から退くこと
- 9 8月25日からの3日間行われるつがる市最大のまつり
- 11 つがるブランド認定加工品のうどんに使われた野菜
- 12 セタで使用される植物
- 14 ウナギが食べられる土用の \_\_ の日



### 【ヨコの問題】

- 1 ホテルや旅館で宿泊客がいない部屋のこと
- 3 スキン \_\_、セルフ \_\_、アフター \_\_
- 5 屏風山で有名な食べ物、黒の縞模様が特徴的
- 6 冷風 ↔ \_\_
- 8 牛の舌のこと、牛 \_\_
- 9 地球上で7割を占める陸以外の部分
- 10 バッタに似てる、つくだ煮としても食べられる昆虫
- 12 夏を英語で
- 13 伊藤鉦業アリーナがつがるに隣接する \_\_ 備蓄倉庫
- 15 テレビなどで活躍する天気の詳細家。気象 \_\_
- 16 世界一細長い国



応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、

Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5人に「つがるちゃんマスコット&ボールペン」をプレゼントします。(毎月25日必着)



7月号の答えは「ネプタマツリ」でした。73名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

## 健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

戸学先生  
いちのへ耳鼻科 院長



# 鼻出血

鼻血(はなぢ)が止まらなくて、困ったことはありませんか？今回は、鼻血(はなぢ)についてお話しします。

出血場所は、鼻穴から1センチほど内側に傷があることがほとんどです。左右の鼻穴を隔てる鼻中隔(びちゅうかく)という壁からの出血が多いことから、鼻穴にティッシュペーパーを詰めるなどの方法が一般的かと思えます。

通常はこの方法で解決するのですが、なかなか止まってくれないこともあります。ティッシュを詰めるときに強くこすれて中の傷を大きくしてしまったり、ティッシュを抜くときに固まりかけた血糊が一緒に取れてしまい再び出血してしまうなんてこともありますので、まずは詰める前に左右の小鼻を外からなるべく広い範囲を指でつまんで、2分程度押さえるようにしてみてください。のどに血液が流れていなければ、まずは止血成功です。顎を引くようにすると血液がのどに流れにくくなります。この方法で、うまくいかない場合は、ティッシュなどを詰めて、小鼻を左右からつまむようにすると止まる場合があります。5分以上は、抜かないようにしてください。鼻の上を冷たいタオルなどで冷やすと血管が縮むので止血しやすくなります。

このような方法でも、のどに流れるような出血がある場合は、耳鼻咽喉科や救急外来へ相談ください。鼻の中に何枚もガーゼを詰めたり、鼻の奥に風船のようなものを詰めたりなどの止血処置が必要かもしれません。出血場所をレーザーなどで焼き固める方法をとることもあります。

めったにあることではないのですが、太めの血管からの出血の場合は、放射線科医に協力をお願いし、血管の中から詰め物をする塞栓術(そくせんじゅつ)を行うこともあります。外傷からの出血の場合は、血管を結ぶ結紮(けっさつ)という手術的な方法が必要となる場合もあります。

出血を繰り返す場合は、鼻の粘膜に炎症を起こしている方が多く、アレルギー性鼻炎をお持ちの方が多いようです。加えて血圧が高い方、血液が固まりにくくなる薬を継続している方に多い傾向があります。血友病、白血病、血小板減少症など重大な病気が潜んでいて、鼻出血をきっかけに見つかることもありますので注意が必要です。鼻の付け根のあたりを押さえたり、首の後ろを空手チョップのような方法は、まったくお勧めできません。



## 広 告

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

**B型肝炎**  
給付金について  
無料個別相談会

日程・会場  
9/16 (土) つがる市生涯学習交流センター「松の館」研修室  
9/17 (日) 五所川原市民学習情報センター 視聴覚室  
9/23 (土) 弘前市民文化交流館 ヒロロスクエア 3階 多世代交流室C  
9/24 (日) ねぶたの家 ワ・ラッセ 2階 多目的室(1)

対象者  
昭和16年7月2日～  
昭和63年1月27日 生まれ

※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金  
50万円～  
3,600万円

※病態に応じて給付金等の内容が異なります

完全予約制 ☎

0120-013-621

〈ご予約受付時間〉

平日 9:00～18:00

個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

弁護士費用 着手金・相談料 無料  
成功報酬制  
※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 豊庭 亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029  
プレシヤス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00～18:00  
TEL 03-5363-6333 E-mail info@precious-law.jp  
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/

無料電話相談も  
同時受付中！お気軽にお電話ください