

## 自分の身を守るための備えを！

先月のミニ情報では雪が少なく、比較的、楽な状況とお伝えしましたが、皆様に回覧が届く頃には一気に降雪量が増え、例年並みの状況になり、先行きはわからないものだなと感じました。もう少し、辛抱することにはなりそうですが、いつかは雪が解け、また違った問題も出てくることになると思います。特にこの時期は夕方から朝にかけては気温が低く、日中は比較的暖かくなります。又、湿った雪も降りやすく積もった雪は重くなるが多くなります。屋根に積もった雪は時間がたつほどに重くなり、落ちた時には大きな衝撃を与えることになります。危険な場所には気を付けて近づかないようにしましょう。





又、雪解けが進むと溶けた雪が大きな水たまりになり水はねや通行障害の原因にもなりかねません。排水溝の位置がお判りの方は、周囲の除雪にご協力ください。

積雪時もそうですが、融雪時などに気象災害が起こると普段以上に生活に支障が起こる可能性があります。早めの情報収集に心がけ対策にお役立てください。今回はスマートフォンをお使いの方に「札幌市防災アプリ（愛称：そなえ）」をご紹介します。

### 「札幌市防災アプリ」（愛称：そなえ）

#### おもな機能

- ・緊急情報表示：避難指示等の発令情報、避難場所開設情報、Jアラート情報、気象情報、地震情報等を表示
- ・避難場所表示：GPSによって測定された現在位置を中心に、地図上に周辺の避難場所を表示
- ・安否情報：インターネット上の安否確認サービス利用して安否情報を検索し、結果を表示
- ・SOS表示：事前に登録した家族等のメールアドレスへ、簡単なメッセージと自分の位置情報を発信
- ・エアタグ：AR（拡張現実）を活用し、現実風景に避難場所の方向と距離を重ねて表示
- ・危険度体験：AR（拡張現実）を活用し、現実風景にその場の危険（浸水、土砂）のアニメーションを重ねて表示
- ・多言語対応：翻訳機能で複数言語での表示に対応
- ・オフライン対応：事前にデータをダウンロードしておくことで、インターネットに接続できない状況でも、地図上に現在地と避難場所を表示
- ・ハザードマップ：地図上に土砂災害警戒区域、地震マップ、液化化危険度、建物全壊率等を重ねて表示
- ・防災学習（災害シミュレーション）：AR（拡張現実）を活用し、現実風景にアニメーション（地震で倒れる本棚、地震で割れる窓ガラス）を重ねて表示
- ・その他、防災情報リンク集や防災コラム等

iPhone版	Android版
 <p>App Store からダウンロード</p>	 <p>Google Play で手に入れよう</p>
	

# とくとく健診（特定健診）・特定保健指導を受けましょう！

「とくとく健診」とは札幌市国民健康保険（特定健診）の愛称です。  
日本人の食生活や身体活動等の生活習慣の変化により、糖尿病等の生活習慣病になる方が増えています。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、ご自身の健康状態を検査数値やデータでしっかり把握することが大切です。とくとく健診（特定健診）・特定保健指導を利用し、生活習慣病を予防しましょう。

とくとく健診（特定健診）の対象となる方  
札幌市国保に加入している40歳以上の方（年度中に40歳となる方を含む）

とくとく健診（特定健診）の受け方  
加入した時期に応じて「受診券」をお送りしております。  
（例年、3月末から加入状況に応じて発送になります）

受診場所は実施医療機関（札幌市が指定する診療所や病院など）または、地区会館等を行う「住民集団健康診査」からお選びください。  
健診は、年度内に1回だけ受診することができます。受診券に記載している有効期限までに、受診してください。

