

運動をしよう！
毎日の適度な運動を
習慣にして、心も体も
健康になろう！



歯科
MAP2図 A-3

1955年開業

秋山歯科医院



歯の治療や定期健診を通じて、貴方の健康管理のお手伝いができますよう、スタッフ一同努力いたします。

※木日祝水午後休診

▲9:00～11:30

■平塚市見附町42-5 JR東海道線平塚駅西口（北側）より徒歩15分
 ■TEL.0463-31-2249 ■URL:<https://akiyamashika.chip.jp/>
 [平塚 秋山歯科医院] でご検索ください

防災

日常備蓄
5つのポイント

1 冷蔵庫は食料品備蓄庫と考える

一般家庭では、冷蔵庫の中や買い置きの食料品が1〜2週間分あるといわれています。非常時には冷凍庫→冷蔵庫→その他の食品のように、順序を考えて食べていきます。

2 生活用水の重要性

断水になると最も困るのが生活用水。万が一に備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。

3 オール電化住宅の必需品

停電に備えてカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。ガスが供給されなかった場合も、カセットコンロが役立ちます。

4 ひとり暮らしの備蓄

コンビニ利用の多いひとり暮らしはカップ麺やレトルト食品、スナック菓子などを、いつもより少し多めに買い置きましょう。

5 使用期限をチェック

電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。定期的に点検しましょう。

参考／東京都発行「東京防災」P.92〜P.93より

