



### 電話健康相談「日頃の健康のお悩み、お聴きします」

日時 11月1日(日) 午前10時～正午  
☎058・267・0711

無料相談ですのでお気軽にお電話ください。医師がアドバイスいたします。

岐阜県保険医協会(県内の医師・歯科医師約1,700人を会員として有する団体)が、電話での医療相談「電話健康相談」を1日限定で行います。

日頃気になっているちょっとした疑問やお悩みごとがありましたらお電話ください。県内で開業している保険医協会会員の医師が相談に応じます。

※今回は医科領域の相談です。歯科領域の相談は毎年4月頃に開催します。

#### 問い合わせ

主催 岐阜県保険医協会

岐阜市吉野町6-14

大樹生命岐阜駅前ビル6階

☎058・267・0711

FAX 058・267・0712

### 知っていますか? 建退共制度

この制度は、建設現場で働く皆さんのために、「中小企業退職金共済法」という法律により国が作った退職金制度です。

事業主の方は、現場で働く皆さんの共済手帳に働いた日数に応じて、掛金となる共済証紙を貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに、

建退共から退職金を支払うという、いわば業界全体での退職金制度です。

●加入できる事業主…建設業を営む方

●対象となる労働者…建設業の現場で働く方

●掛金…日額310円

●国の制度5つの特長

- ①安全確実、かつ簡単です。
- ②退職金は企業間を通して計算されます。
- ③国が掛金の一部を助成します。
- ④掛金は損金扱いとなります。
- ⑤経営事項検査において、制度に加入・履行している場合は、加点評価されます。

#### 問い合わせ

建退共 岐阜県支部

☎058・276・3744

またはインターネット「建退共」で検索。

### 地震から身を守る10か条

今後発生が懸念される南海トラフ地震など自然災害を防ぐことはできませんが、災害による被害を軽減させることは可能であり、そのためには、日頃から災害に備えておくことが大切です。どんなに日頃冷静でも、非常時には動揺してしまうものです。いざという時に落ち着いて行動ができるよう、次の10か条を覚えておきましょう。

#### 地震から身を守る10か条

①まず身の安全を

丈夫なテーブルや机の下に身を隠しましょう。

②グラツときたら火の始末

落ち着いて揺れが収まってからガスコンロやストーブの火の始末を行いましょう。

③窓や戸を開け出口の確保

逃げ場を失ったら避難できません。まず、避難口を確保しましょう。

④あわてて外に飛び出さない

あわてて外に飛び出せば、瓦の落下、ガラスの破片でかえって危険です。

⑤火が出たらあわてず初期消火

消火器や毛布などですばやく消火しましょう。

⑥皆で助け合い応急救護

お年寄りや体の不自由な人にも声をかけ、皆で助け合いましょう。

⑦正しい情報、落ち着いた行動

ラジオなどの正しい情報で落ち着いた行動をしましょう。

⑧避難は徒歩で冷静に

平素から避難場所を確認し、いざという時に落ち着いて行動しましょう。

⑨狭い路地やブロック塀に近づかない

ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので近づかない。

⑩エレベーターは使用しない

エレベーターは、停電などで途中停止するなど危険です。

命を大切に、避難最優先で行動しましょう。

### 空き巣被害防止のポイント ★対策の基本は鍵掛け★

犯人の多くは、侵入が容易な建物を狙います。鍵の掛けられていない玄関・窓はその代表です。

少しの外出はもちろん、在宅中も確実に施錠を行い、サッシに付属している補助錠はすべて活用しましょう。



※補助錠はガラス破りに一定の効果があります

### 車上ねらいに注意を!!

被害にあわないために:

- ①車を離れるときには必ずキーを抜き、ドアロックをしましょう
- ②駐車をするときには車内に荷物を置かないようにしましょう
- ③警報装置などの盗難防止機器を活用しましょう

被害にあってしまったら:

すぐに警察(110番)へ通報をしてください。キャッシュカードなどが盗難にあった場合は、至急金融機関などへご連絡ください。

#### 問い合わせ

掛斐警察署 ☎23・0110