

## パナソニック松愛会スローガン

- 会員相互の親睦と友愛を深め、会のよき伝統を継承し、心豊かに暮らせる社会活動に参加しよう
- 心の若さを保ち、自ら生きがいを求め、健やかに意義ある人生を送ろう

メモ

今年もご家族みんなで！

### 健康診断は必ず受けましょう

今年も家族で健康診断を受けて体の状態をチェックし、高血圧や糖尿病など疑われる場合は、定期的に受診をお願いします。

### 日頃から災害に備えましょう

いつ来るかわからない地震・災害に今から備えておきましょう！！

- 家具・電化製品類の固定や配置の工夫
- 食料品や飲料水の備蓄・非常用持ち出しバックの用意
- ご家族間の安否確認方法の共有 <携帯電話をお奨めします>
- 避難場所や避難経路の確認 <ハザードマップの入手>
- 災害補償保険（火災・地震・自然災害）の加入と見直し検討