

暮らしの健康講座 ご家庭の防災対策を再確認！

私たちの住む中井町は、自然が豊かな一方で、さまざまな自然災害のリスクを抱えています。自分の住んでいる地域のどこに、どのような災害のリスクがあるかご存知でしょうか。

初夏から秋にかけては台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風などによる自然災害が発生しやすい季節です。気象情報に注意して早めの対策や避難をすることはもちろん、そのために日ごろから備えておくことが重要です。

問合せ

地域防災課 ☎(81)11110

逃げるときはどこに避難する？

いま災害が起きても正しく行動できる？

備蓄品は十分？



目次

2-6	特集 ご家庭の防災対策を再確認！
7-15	里都まちニュース
16	里都まちレポート①
17	文化財あれこれ
18-24	インフォメーション
25	新着図書 俳句
26	里都まちレポート②

中井町の薬剤師による
暮らしの健康講座 vol.66



今回は
高齢者の熱中症予防
と応急処置
について話します！

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師

昨年、熱中症で救急搬送された方の約6割が65歳以上の方でした。「えっ、そんなに多いの？」と驚かれるかもしれませんが、さらに驚くことに、発生場所の約半数がご自宅です。

実は、**年齢を重ねると体の水分量が減って、のどの渇きも感じにくくなってしまいます**。「あれ？最近あまり水を飲んでいないな」と思い当たることはありませんか？知らず知らずのうちに、体が脱水状態になっているかもしれません。

★水分補給を見直してみよう

- ・「のどが渇いたな」と感じる前に、コップ1杯ずつこまめに飲んでください
- ・朝起きた時、お食事の前、お風呂の前後は、忘れずに水分を摂ってくださいね
- ・お水だけでなく、お味噌汁やスープなど、適度な塩分も一緒に摂ることをおすすめします

★お部屋の環境も大切です

- ・各部屋に温度計を置いて28℃以下を保つ
 - ・「電気代がもったいない」と思わずエアコンを使う
 - ・扇風機と併用するとより効果的
- めまいや頭痛、気持ち悪さを感じたら「年のせい」と思わず熱中症を疑い、涼しい場所で横になって水分を摂ってください。また意識がもうろうとしたり体が熱い場合は「大げさかしら」と思わず救急車を呼んでくださいね。

高齢者の熱中症予防と応急処置について、更に詳しく知りたい方はこちら！→



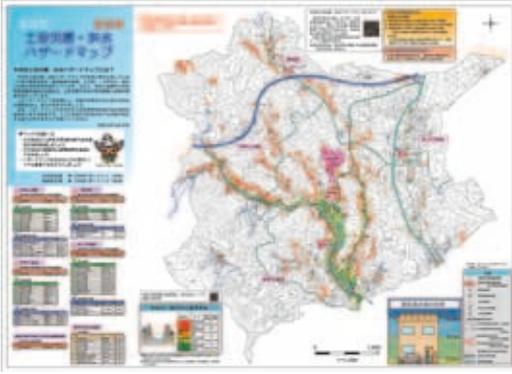
ハザードマップを確認しましょう

自宅の状況を再確認！

洪水や土砂災害のリスクを示すハザードマップには、危険が予測されるエリアが色分けされ、緊急時の避難場所などの防災に関する情報が載っています。

まずは、自宅がどこにあるか確認し、周辺で注意すべき場所を確認しましょう。そして、自宅から一番近い避難場所を見つけてみましょう。

「指定緊急避難場所」は、差し迫る災害が起きた際に身の安全を守るため、一時的に避難する場所です。「指定避難所」は、災害の危険がなくなるまでの間、避難した人々が滞在したり、家に帰ることができなくなった方が生活を送るための施設です。いつ、どこで災害が起きても大丈夫なように、避難ルートを考えておくことが重要です。



ハザードマップは町ホームページから確認できます

町ホームページ ID 812

8月30日(土)防災のつどい

テレビにも出演し解説をされている気象キャスターの、岩谷忠幸氏をお招きし、講演をしていただきます。貴重な機会ですので、ぜひお越しください。

時 8月30日(土)10時～12時

場 農村環境改善センター

費 無料

陸上自衛隊の機材展示も予定しています。



防災出前講座実施中

開催場所まで町の危機管理専門員が伺い、防災についてお話しします。地域防災課へお気軽にご連絡ください。費用はかかりません。身近なところから、少しずつ準備しましょう。

今年の総合防災訓練は11月16日(日)

大規模災害を想定した訓練を実施します。ご近所で声をかけ合い参加しましょう



避難情報(警戒レベル)は5段階に分かれています

警戒レベル	町民がとるべき行動	避難情報・防災気象情報など ★町が発令 ◆気象庁などが発表
5	<p>命の危険 直ちに安全確保!</p> <p>すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。 今いる場所より安全な場所へ直ちに移動する。</p>	<p>★緊急安全確保※ ◆大雨特別警報 ◆氾濫発生情報 など</p> <p>※必ず発令される情報ではありません。</p>
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難! ~~~~~		
4	<p><b>危険な場所から全員避難</b></p> <p>速やかに避難先へ避難する。 公的な避難場所までの移動が危険な場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難する。 台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難する。</p>	<p>★避難指示 ◆氾濫危険情報 ◆土砂災害警戒情報 など</p>
3	<p><b>避難に時間のかかる方は危険な場所から避難</b></p> <p>ご高齢者、障がいのある方、乳幼児などとその支援者は避難する。 それ以外の人も必要に応じて避難、避難準備をする。</p>	<p>★高齢者等避難 ◆氾濫警戒情報 ◆大雨警報※ ◆洪水警報 など</p> <p>※夜間から翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替わる可能性が高い注意報は警戒レベル3に相当します。</p>
2	<p><b>自らの避難行動を確認</b></p> <p>ハザードマップなどにより、自宅の災害リスクや避難経路、避難場所、避難情報の把握手段などを再確認する。</p>	<p>◆大雨注意報 ◆洪水注意報 など</p>
1	<p><b>災害への心構えを高める</b></p> <p>気象情報などの最新情報に注意する。</p>	<p>◆早期注意情報</p>

「避難情報に関するガイドライン」(内閣府)に基づき作成

# 防災対策、できていますか？ 事前に備えましょう！

台風や大雨などの風水害は、事前に備えることができます。気象情報などに注意し、大雨などが予測される場合はあらかじめ準備をしておくことが大切です。

確認事項をチェックして、風水害に備えましょう。

## 【屋外の確認事項】

- 強風で飛ばされそうなものは家の中にしまう
- 雨戸や窓はしっかりと鍵をかける
- 自家用車の燃料は満タンにしておく
- 側溝に葉っぱなどが詰まっている場合は取り除く

## 【屋内の確認事項】

- 懐中電灯、乾電池式ラジオ、カセットコンロなどの非常用物品を確認する
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- スマートフォンやパソコンを充電する
- 万一の断水に備えて浴槽に水を貯めておく

# いざ避難！ どう動く？

避難行動をとるタイミングとして、早めに避難行動を取ることがとても大切です。雨の降り方や降水量を確認し、気象庁や神奈川県、町が発表する情報をこまめに入手しながら、早め早めの避難行動を心がけましょう。

## 【避難する前の確認事項】

- ガスの元栓を閉める
- 電気のブレーカーを落とす
- 戸締りをしっかりと行う
- 避難ルート、家族間の安否確認方法を再確認する

## 【非常持出品の例】

- 貴重品  飲料水  食料品  救急用品
- ヘルメット  懐中電灯  防災頭巾
- マスク  軍手  携帯ラジオ
- 携帯電話充電器  モバイルバッテリー
- 着替え  タオル  洗面用具
- こども用品  生理用品  持病の薬

# Yahoo! 防災速報

災害に備え、必要な情報を迅速に発信するために、町ではLINEヤフー株式会社と協定を結んでいます。いざという時のために、ぜひ活用してください。



## 防災情報通知

さまざまな防災情報がプッシュ通知され、早め早めの行動判断に役立ちます。



## 災害マップ

ユーザー同士が状況を共有し、どんな災害がどこまで迫っているかわかります。



## 防災手帳

日ごろの備えから、避難場所リストなど災害時に役立つ情報まで幅広く掲載しています。

インストールはこちら



<https://emg.yahoo.co.jp/>

# 正しい情報を避難に役立てましょう！

防災情報は、いろいろな方法で取得できます。防災行政無線の情報や、気象庁などのホームページから正しい情報を入手して、自身の避難行動に役立ててください。

## 気象庁のホームページ…気象警報や土砂災害の危険度など

災害情報	内容	備考
気象警報・注意報	市町村ごとに発表される気象警報などを確認できます。	<a href="https://www.jma.go.jp/jma/index.html">https://www.jma.go.jp/jma/index.html</a> 
キキクル	土砂災害、浸水害、洪水災害の危険度の高まりを確認できます。	
記録的短時間大雨情報	現在の降雨が土砂災害や浸水害、河川の洪水災害につながるような、まれにしか観測しない雨量であることをお知らせします。	
雨雲の動き	1時間先までの降水分布、雷の活動度などの予報を確認できます。	

## 神奈川県ホームページ…町内の降雨量や河川の水位情報など

災害情報	内容	備考
雨量水位情報	現在の降雨量や河川の水位、河川の監視カメラを確認できます。町内では、2地点の降雨量と、中村川、藤沢川の水位、河川のライブカメラ映像を確認できます。	 <a href="https://www.pref.kanagawa.jp/sys/suibou/web_general/suibou_joho/">https://www.pref.kanagawa.jp/sys/suibou/web_general/suibou_joho/</a>
土砂災害情報ポータル	土砂災害の危険のある区域の検索や、土砂災害警戒情報の発表状況などを確認できます。	 <a href="https://dosyasaigai.pref.kanagawa.jp/website/kanagawa/gis/index.html">https://dosyasaigai.pref.kanagawa.jp/website/kanagawa/gis/index.html</a>

## 町からの情報発信…防災行政無線や SNS など

種別	内容	備考
防災行政無線 屋外子局	町内各地区に設置している屋外スピーカーから放送を行います。	聞き逃した時は、電話で確認できます。 電話 0465-81-1117
防災行政無線 戸別受信機	自宅に取り付けることで、屋外スピーカーの放送を自宅内で聞くことができます。	設置を希望される方は地域防災課までご連絡ください。
防災行政無線 アプリ	屋外スピーカーの放送をスマートフォンから聞くことができます。インストール方法は、町ホームページをご覧ください。	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">町ホームページ ID 419</div>
<b>NEW</b> 防災行政無線 ケーブルテレビ	湘南ケーブルテレビ（11チャンネル）で屋外スピーカーの放送を聞くことができます。詳しくは町ホームページをご覧ください。	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">町ホームページ ID 3668</div>
各種 SNS LINE(ライン) X(エックス) Facebook(フェイスブック)	中井町の災害情報、避難所開設情報などをリアルタイムでお知らせします。	LINE  X(Twitter)  Facebook 
安心安全メール	中井町の災害情報、地域防犯情報をあらかじめ登録した携帯電話などへ電子メールで配信するサービスです。	 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">町ホームページ ID 814</div>