

いざという時のために・・・

# 災害時避難行動要支援者名簿への登録を!



## ●避難行動要支援者制度とは・・・

地震や洪水などの災害が発生した時に、一人で避難することが難しい人について、あらかじめ申請により名簿に登録しておき、いざという時にはその名簿にもとづいて、自主防災組織などによる地域での避難行動の支援を受けやすくできるようにする仕組みです。

## ●制度の対象となる人

- ・高齢者のみの世帯
- ・要介護3以上の人
- ・障害のある人 など

## ●情報提供先

- ・民生委員
- ・消防団(各分団)
- ・児童委員
- ・社会福祉協議会
- ・警察署
- ・消防署
- ・自主防災組織(市と協定を結んでいる場合)

## ●避難行動要支援者名簿情報提供同意書について

7月中旬に、対象となるみなさんに「災害時避難行動要支援者名簿情報提供同意書」を市役所市民安全課から送付します。

名簿を平常時から支援者(地域等)へ提供するためには、本人の同意が必要となります。ぜひ登録をお願いします。

### ※お願い※

この制度は、主に普段からの地域の助け合い「共助」で成り立っています。災害の状況によっては、必ず支援が受けられるとは限らず、また、支援する人が責任を負うものでもありません。

このため、支援を希望する人は、自分の身は自分で守る意識をもって、普段から積極的に周囲の人とコミュニケーションを取るよう心がけましょう。

詳細・問合せ＝市民安全課(内線629)

屋外だけでなく、屋内でも注意!

# 熱中症を防ごう!

7月から9月は、熱中症の発生しやすい時期です。

## 熱中症とは・・・

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまって右のような症状がでます。



めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を緩め、体を冷やしましょう
- ・水分を補給しましょう

意識障害、けいれん、高体温

～重症です!～  
すぐに 救急車を呼びましょう!



熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

### ①水分・塩分補給

- \*こまめな水分・塩分の補給(特に高齢者は、喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給を!)

### ②体調にあわせた対策

- \*こまめな体温測定(特に高齢者・こども)
- \*通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- \*保冷剤・氷・冷たいタオルなどを使用

### ③熱中症になりにくい室内環境

- \*扇風機・エアコンで温度調節
- \*室温が上がりにくい環境の確保(こまめな換気・すだれ・打ち水など)
- \*こまめな室温確認

### ④外出時の注意

- \*日傘や帽子の着用
- \*日陰の利用、こまめな休憩
- \*天気の良い日は屋下がりの外出はなるべく控える

暑くなるこの時期、こちらも特に注意!

## 食中毒予防3原則

### 1 つけない!

- ・手を洗う
- ・きれいな調理器具を使う
- ・きれいな容器で保存



### 2 ふやさない!

- ・冷凍する
- ・冷蔵する
- ・室温で長く放置しない

### 3 やっつける!

- ・中心まで十分に加熱する
- ・調理器具の消毒



保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)