



# ～活力！～



## 台風季節がやってきます！

### 家族で「防災会議」をしてみませんか

災害に備えて、一緒に暮らす家族で身を守る方法を話し合っておきましょう。もし一緒に住んでいなくても、災害が起きたときに離れて暮らす家族がどのように行動するのか、把握しておくことも大切です。



### ●非常時の持出品のチェック

- 必要な品は揃っているか
- 保存状態や充電、使用期限は適切か



- ・非常持出品袋 (避難時に持ち運びやすいリュックサックがおすすめ)
- ・食料  
飲料水、缶詰 (缶切り不要タイプが便利)、携帯食 (チョコ、飴等)、レトルト食品
- ・生活用品  
ポリ袋、使い捨てカイロ、タオル、替えの衣類 (下着など)、ライター
- ・貴重品類  
現金 (公衆電話が使用できるよう硬貨の準備もしておきましょう)、貯金通帳、保険証  
身分証明書、印鑑
- ・装備  
ヘルメット、手袋、運動靴 (歩きやすい靴)、懐中電灯、雨具、防寒着
- ・衛生用品  
マスク、携帯トイレ、ウェットティッシュ
- ・救急用品  
救急セット、持病薬 (3日分は用意しておきましょう)、常備薬、お薬手帳
- ・その他  
携帯電話、携帯電話用充電器、携帯ラジオ、予備用乾電池、筆記用具

### ●避難場所の確認

- 最寄りの避難場所はどこか
- 自分の足で歩いていける距離か
- 避難所までの道で危険な場所はないか



※実際に避難場所まで歩いてみると、よりイメージがしやすいです。

※緊急時は垂直避難が有効な場合もあります。市区町村からの避難指示などをこまめに確認し、状況を見て早目に判断し、行動しましょう。

### ●連絡方法の確認

- 緊急時の連絡先をあらかじめ決めているか
- 災害用伝言ダイヤルの活用

### ●その他

- 事前にハザードマップを入手、確認
- 暴風で飛んでしまう可能性のある物のチェック
- 災害発生時の役割分担

この他にも個別の状況によって確認しなければいけない項目があるかと思えます。まずは身近な方と防災について話し合ってみましょう。

## 日本の夏はいつまで続く？

9月。暦の上では秋の始まりの時期ではありますが、近ごろは真夏のような暑さが続くことがほとんどです。今年も恐らく厳しい残暑が予想されますので、9月も引き続き熱中症予防が必要となります。そこで裏面にて、新しい生活様式における熱中症予防のポイントを、改めていくつか紹介しておりますので、ぜひともご覧ください。



# 熱中症予防 × コロナ感染予防

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

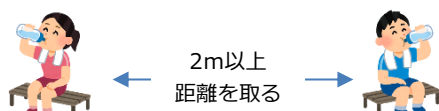
「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集,密接,密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を行いつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分に取った上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給を
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せずに自宅で療養を



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・運動は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の強度で
- ・運動時間の目安は30分
- ・水分補給は忘れずに



高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

【問い合わせ先】 広島市阿戸・矢野地域包括支援センター



【住所】 広島市安芸区矢野東 6-23-15

【電話】 082-889-6605

※来所される場合は事前にご連絡頂けると助かります

