

9月1日は「防災の日」

いつ起こるか分からない災害に、備えを

近年、地震や台風、集中豪雨などによる自然災害が全国各地で発生しています。災害はいつどこで発生するかわかりません。災害発生時に適切に行動するため、災害発生時の心得を確認し、日ごろから準備をしておきましょう。

間総務課消防防災班 ☎73・0084

大雨による災害に備えて

市では、大雨などにより災害が発生する危険性が高まった場合に、避難情報として「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」を発令

し、防災行政無線放送や防災メールなどでお知らせします。適切な避難行動をとり、自分や家族の身を守るよう、避難情報が発令される状況や取るべき避難行動を事前に確認しておきましょう(Ⅱ左表)。

市が発令する避難情報

避難情報	発令される状況	取るべき避難行動
【警戒レベル5】 緊急安全確保	大雨特別警報が発表される、土砂災害が発生しているなど、既に災害が発生しているまたは切迫しており、立ち退き避難を安全にできない可能性がある状況に至ったと考えられる場合	近隣の堅固な建物へ移動するなどして、命を守るための最善の行動をとりましょう。外出が危険な場合は、自宅のより安全な場所へ移動しましょう。 洪水の場合 …自宅の少しでも高い場所へ移動する 土砂災害の場合 …崖から少しでも離れた部屋へ移動する
警戒レベル4までに必ず避難		
【警戒レベル4】 避難指示	土砂災害警戒情報などが発表され、災害が発生する恐れが高い場合	速やかに危険な場所から避難しましょう。避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所へ避難しましょう。
【警戒レベル3】 高齢者等避難	大雨警報などが発表され、災害が発生する恐れがある場合	避難に時間を要する人(高齢者や障がいのある人、小さな子どもがいる人など)とその支援者は危険な場所から避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整え、気象情報を注視しましょう。

大きな地震が発生したときは

大規模な地震災害が発生すると公共交通機関の運行停止や道路の通行規制などにより、帰宅が困難になることが予想されます。

災害発生時に大勢の人が一斉に帰宅を始めると、災害時に優先されるべき救助・救急活動の妨げとなる他、火災や建物からの落下物などにより負傷する危険性があります。このため、災害発生時は、むやみに移動せず落ち着いた行動を心掛けることが重要です。

◆災害が発生したら

- 身の安全を確保しつつ、職場や集客施設などの安全な場所に待機し、交通情報や被害状況などを入手する
- 災害用伝言サービスを活用し、家族の安否や自宅の無事を確認する

◆日ごろから準備を

- 家族間で安否確認の方法や集合場所を決めておく
- 職場などに歩きやすい靴や懐中電灯、手袋、飲料水、食料などを準備しておく、携帯電話の充電器やモバイルバッテリーを持ち歩く
- 職場などからの徒歩での帰宅経路を確認し、コンビニやガソリンスタンドの場所を把握しておく
- 千葉県などではコンビニやガソリンスタンドなどと徒歩帰宅支援協定を締結しており、災害時に、水道水やトイレ、交通情報などの提供を可能な範囲で受けられます。

防災行政無線は聞こえていますか

市では、各世帯に対して防災行政無線戸別受信機を貸し出しています。貸し出しを希望する人は総務課(市役所2階)で手続きをしてください。貸し出しは1世帯に1台です。2世帯で同一建物に居住する場合は1台までです。

◆うまく受信できないときは

放送が時々途切れるなど、うまく受信できない場合は、戸別受信機の設置場所を少し

変えるなどの方法を試してください。それでも受信状況が改善されない場合は、総務課までご相談ください。

◆電池の確認を忘れずに

戸別受信機は、電池を入れることで、停電時にも使用することが出来ます。

電池は定期的に確認し、電池交換のサインが表示されたら電源を切り、電池を交換して電源を入れ直してください。
電池交換のサイン：●電源ランプが赤と緑に交互点滅している ●放送終了後にアラーム音が出る

◆もう一度聞きたいときは

戸別受信機は直近の放送を自動的に録音しています。再生ボタンを押すことで、聞き逃してしまった放送を再度聞くことができます(最大10分程度)。また、市ホームページでも過去の放送内容を確認できます(約30日分)。

防災訓練は11月17日

今年度の匝瑳市総合防災訓練は11月17日(日)に実施します。

※訓練の詳細は本紙11月号でお知らせします。

9月は「認知症月間」

認知症と共に生きる

9月は「認知症月間」です。認知症は誰もがなりうる可能性があります。「認知症と共に生きる」を合言葉に、認知症への理解を深め、認知症の人やその家族が安心して暮らしていける地域を目指しましょう。



協力して作業する参加者(オレンジカフェ)

認知症とは

認知症とは、さまざまな原因で脳の細胞が壊れ、記憶や理解、判断などの認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来す状態です。高齢になるにつれ、症状が出やすく、誰もがなりうる可能性があります。だからこそ、「認知症を知る」ことが認知症への備えの第一歩といえます。

認知症への理解を深めるためにも、まずは認知症について知ることから始めてみませんか。市などが行っている取り組みの一部を紹介します。

オレンジカフェを 開催しています

オレンジカフェは「認知症と共に生きるオレンジの会」が主催している、認知症の人やその家族、介護に携わる人、地域に住む人が集い、お茶をしながら交流できる場です。お気軽にお立ち寄りください。
日時…毎月第3金曜日10時～11時30分
場所…市民ふれあいセンター
費用…100円(飲み物代など)

あんしん見守りシールを配布

認知症の行方不明者を早期発見・早期対応できるようにQRコードの付いたシールを配布しています。

利用希望者は、高齢者支援課(市役所1階)までご連絡ください。

図書館に特設コーナーを設置

10月2日(水)まで、八日市場図書館・のさか図書館に認知症に関する図書の特設コーナーを設置しています。



この機会にぜひ手に取ってみてください。

ネットで簡単に 認知症チェック

市では、自分や家族が認知症かどうかをチェックできる認知症簡易チェックサイトを導入しています。

チェックサイトは、市ホームページから利用できます。※このサイトの判定は、医学的診断をするものではありません。

▼チェックサイトはこちらから



高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033

認知症を予防する

◆認知症予防講座(全2回)

認知症について学びながら、楽しく予防していきましょう。

対象…市内在住で40歳以上の人

日時…①9月18日(水)、②10月1日(火)の各日13時30分～15時

場所…八日市場公民館

内容…①健康運動指導士および管理栄養士による認知症にならない秘訣について ②リハビリ専門職による認知症予防のための運動などについて

定員…50人(申し込み順)

認知症の理解を深める

◆認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成します。

対象…市内在住・在勤・在学の人

日時…10月25日(金) 9時30分～11時

場所…八日市場公民館

定員…20人(申し込み順)

※講座は少人数(5人以上)での開催もできます。開催希望がある場合は、下記までご連絡ください。

☎高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033

認知症に関する出張相談会を開催

地域包括支援センター職員による出張相談会を開催します。自分や家族の認知症に関すること、介護の心配事などお気軽にご相談ください。予約は不要です。

日時/場所…9月19日(木) 10時30分～12時30分/カインズスーパーセンター八日市場店、9月27日(金) 10時30分～12時30分/スーパービックハヤシ

