

# 防災



災害に備えて

今回は「**高齢の方の備え**」です。

災害時に弱い立場に置かれやすい高齢の方に気を付けてもらいたいことを紹介します。家族や近所の人など身近な人と一緒に、必要なものなどを確認してみましょう。

## ■大切なものだけ持って、とにかく逃げる

災害が発生したら、身の回りの大切なものだけを持って、とにかく逃げてください。大切なものとは、眼鏡、補聴器、入れ歯、常備薬など、人に借りることができないものです。寝るときは枕元に置くなど、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。避難生活で入れ歯の手入れができず口の中が不衛生になり、誤嚥性肺炎で亡くなった方もいます。携帯用入れ歯ケースなども用意しておくといいですね。

## ■防災カードを作成する

「自分でできること、できないこと、望む援助や対応」などを周囲の人たちに知らせる準備をしておきましょう。記入する内容は、住所、氏名、生年月日、血液型、持病や飲んでいる薬の種類、緊急時の連絡先、必要とする援助などです。作成したカードは、防災袋に入れておくか枕元に置いておきましょう。

## ■自分が食べられるものを用意する

避難生活では、糖尿病などの慢性疾患で食事制限が必要な方や、飲み込む力が弱くなり支給された食事が食べられない方もいます。自分が食べられるものを、最低3日分は用意しておきましょう。

## ■家具の固定や荷物の整理をする

家具の上に重い物を置いていませんか？固定していない「たんす」の横で寝ていませんか？

災害時に自宅でけがをしないよう、高いところに置いてある重い物を下ろす、家具を固定するなどの対策をしておきましょう。テレビの下に滑り止めマットを敷いたり観音開きの扉をS字フックを通して止めたりするなど、簡単にできることから行ってみてください。

## 03 市政情報

二宮文化賞・教育文化賞の表彰／消防団活動写真コンクールの表彰  
市税などのコンビニ収納／固定資産税の納税通知書の発送など  
狂犬病の予防注射・ペットマナー  
人口減少対策についての意見募集／下水道事業受益者申告書／障害者福祉タクシーチケットの交付／一時保育の園が変わります

## 09 情報ひろば／消費生活相談／相談窓口

## 12 読書の小径

## 13 エコライフ／あのとときは

## 14 ほほえみだより

## 15 健康ガイド

## 16 ときをつなぐもの／プラザイベントガイド

## 人口と世帯数〈2月末日現在〉( )内は前月比

総人口 61,295人(-43人)

男 29,626人(-14人) 女 31,669人(-29人)

世帯数 23,504戸(+13戸)

## 火災と救急出動〈2月〉( )内は1月からの累計

火災発生 5件( 8件)

救急出動 186回(421回)

消すまでは 出ない行かない 離れない

## 交通事故〈2月〉( )内は1月からの累計

人身事故 18件(37件)

負傷者 20人(44人)

死亡者 1人( 1人)

ベルトした？ みんなしたよが 合言葉



防災無線が聞き取りにくい…

→メール配信サービスをご利用ください(要登録)

電話でも確認できます

テレフォンサービス ☎7713

そのほか…

▷乳幼児を対象とした検診のお知らせ

▷お住まいの地区のごみの日のお知らせ

などもメールでお届けします。