

健康通信 <秋号> Vol.22

災害時における対策

毎年9月1日は「防災の日」です。また、防災の日を中心とした1週間が防災週間となっています。この秋は、災害時に向けた準備を改めて行い、家族間で話し合い、認識を高めてみてはいかがでしょうか？



Youtube チャンネルにて
動画解説も行ってあります！
QRコードをチェック！

災害時における備え



家具の固定
転倒・破損を
防ぐ措置



家族間で連絡方法
避難場所等の
確認しておく

防災グッズの準備・点検

防災グッズ、販売しています！



←←←
QRコードを
チェック！

大型地震に遭遇したら…

自宅…頭を守って揺れの収まるのを待つ、ドアや窓を開けて動線確保、火を止める、ブレーカーを落とす

外出先…建物内では物が落ちてこない、飛んでこない場所に避難する

- ・エレベーターの中では、**全ての階のボタンを押して、一番早く止まる階から避難する**
- ・繁華街などにいる場合は**看板等の落下物に注意し、建物の中に避難する**
- ・公共交通機関を使用中の場合は**必ず緊急停止**するので、慌てずに指示に従って行動する

運転中…原則として**ハザードランプを点滅させながら左側に車を寄せる、鍵はつけたままにしておく**

帰宅困難…おおよそ**2時間以内**に帰宅できる、**明るい時間**に帰宅できるかが判断基準
安全が確保できている場所であれば、その場に留まるのもひとつの方法



家族との連絡手段…**災害用伝言ダイヤル「171」**や、**災害用伝言板**を活用する

避難所生活の際は…

- ・色々な面で我慢しすぎない
- ・ルール、マナーを守る
- ・プライバシーを確保する
- ・支援、介護、配慮を必要とする方への思いやり
- ・防犯対策を忘れずに
- ・感染症に注意をする



車中泊で引き起こる“エコノミー症候群”

食事や水分を十分に取らない状態で、車内で長時間同じ姿勢を続けていると、**血行不良**が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、**血の固まり（血栓）**が血管の中を流れ、肺に詰まって**肺塞栓**などを誘発する恐れがあります。

- ★軽い体操やストレッチ運動を行う
 - ★こまめに水分補給
 - ★ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
 - ★かかとの上げ下ろし運動やふくらはぎを軽くもんだりする
 - ★眠るときは足をあげる
- などを行いましょう。

