



「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね65歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

## 災害への備えを万全にしよう！

梅雨時期を迎え、土砂災害などの災害の被害が心配な時期になりました。災害はいつ発生するかわかりません。日ごろから防災に対する意識を高め、いざというときにすぐ対応できるよう備えましょう。

### ■ハザードマップや防災ポータルサイトを活用する

自宅がある場所に黄色や赤色が塗られている場合は、災害の危険性があります。原則、自宅以外に避難が必要です。



ハザードマップは、市ホームページからダウンロードできます。また、区役所地域起こし課でも配布しています。



普段からインターネットを使っている人は「市防災ポータルサイト」をご利用ください。同サイト内の「防災情報マップ」の中からハザードマップを確認できます。



### ■非常持ち出し品を玄関近くに常に用意しておく

- 水 (500ml のペットボトル3本程度)
- 非常食 (缶詰、ビスケット、チョコレート)
- 懐中電灯
- 乾電池
- 衣類
- 簡易携帯トイレ
- 雨具 (かっぱ)
- お薬手帳
- 笛
- 携帯ラジオ



- 携帯電話用充電器
- タオル
- マスク
- 除菌シート
- 消毒液
- 現金 (小銭を多めに)
- 健康保険証のコピー



※家族構成に応じて必要なものを追加しましょう



# 熱中症に注意しましょう！



■6月初旬ごろから熱中症に注意が必要です。

暑さが厳しくなるこれからの季節、対策をしっかり取って熱中症を予防しましょう。

## ・熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。室内で何もしてない時でも発症し、緊急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

## ・熱中症の症状

熱中症の主な症状は、めまい、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、高体温、失神、意識障害、けいれんなどです。

## ・熱中症を予防するために

- ①こまめな水分補給:のどが渴いた時にはすでに体内の水分は不足しています。1日あたり1.5リットルを目安に水分を摂りましょう。水やお茶だけでなく、スポーツドリンクなどでイオン(電解質)を補いましょう。
- ②部屋の温度は28℃:熱中症は室内や夜間でも起きます。湿度55~65%を目安に、換気をしながら温度、湿度調節をしましょう。※体質や体調に合わせて温度は調節してください。
- ③涼しい服装:通気性がいい服装をしましょう。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう。
- ④日ごろの健康管理:汗をかくことは体温調節に必要です。体調に合わせた適度な運動で、暑さに慣れましょう。

## 消費者被害情報 <<SMSの料金未納請求に注意!!>>



SMS(ショートメッセージサービス)とは、携帯電話同士で電話番号を宛先にして、短いメッセージのやり取りができるサービスのこと。大手企業をかたり、SMSで未納料金を請求され、金銭をだまし取られる被害が増加しています。メール内容に従い、記載の電話番号に電話をすると、身に覚えのないサイト登録料を要求され、お金をだまし取られます。

→身に覚えのない請求は一切無視しましょう！判断が難しいときは最寄りの警察へ

ご相談・お問い合わせは

## 広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話:082-875-0511

