

## お宅の家具転倒防止は大丈夫ですか！！

去る8月8日、11日、13日と立て続けに地震発生、特に8月11日早朝の駿河湾（東海地震とは直接関係なしと気象庁より発表があった）沖地震では三島、沼津は震度6弱。この地震で静岡では書棚の下敷きになった女性が亡くなっています。ハイツの震度は3でエレベーターは何台か止まったようですが、早朝のため閉じ込められた人はいませんでした。

防災隊では三度にわたる家具転倒防止の徹底を行ってきております。お宅の家具転倒防止は大丈夫でしょうか。改めて見直しをして地震に備えるようにしましょう。

いざという時には……

### 地震への備えは大丈夫？

#### 大地震がおきたら

大地震発生時の避難

#### ① その場にあった身の安全

- まず身を守る ○出口の確保

#### ② すばやく火の始末

- 火災の場合は火災報知機の非常用ボタンスイッチを押し階段住民へ知らせ消火活動をしましょう

#### ③ 隣近所の助け合い

- お年寄りや障害のある人の助け合いを

\* 自宅が火災や倒壊の危険がないときは、あえて避難の必要はありません。

自宅にとどまり状況を確認しましょう。

#### ④ とりあえず避難する時は

- エレベーターを使わず階段を利用しましょう
- 各号棟の決められた一時避難場所へ

#### ⑤ 大火災になった時は

- 広域避難場所へ（ドリームハイツ一帯）

#### ⑥ 自宅に戻れない時は

- 震災時避難場所  
(地域防災拠点) (深谷台小学校)

…… お知らせ！！ ……

★ 「住宅用火災警報器」設置期限は  
平成23年6月1日です。

再度自治会では説明会を開催します。

日程は自治会へ問い合わせ下さい。

#### NTT 災害用伝言ダイヤル

○災害時に家族の安否を確認するための伝言サービスです。使い方は下記の通りです。

伝言の録音方法；

\* 171にダイヤル→ガダンスが流れます。

\* 録音の場合：ガダンスが流れます。

\* 被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。

伝言の再生方法；

\* 171にダイヤル→ガダンスが流れます。

\* 再生の場合：ガダンスが流れます。

\* 被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。



県防災センター初期消火訓練

### ★秋季防災訓練のお知らせ

10月25日（日）10時より

訓練項目：安否確認、避難誘導、初期消火  
応急処置、煙体験

防災通信は防災ファイルへ綴じておいて下さい

## 熱中症は予防が大切です

1. 屋外に出るときは帽子をかぶる・日傘をさしましょう
2. 水分をこまめに摂取
3. 日陰を利用する

### 体の異常発生を感じたら

- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服（類）をゆるめる
- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐetc…

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!! 湿度が高いとき、風がないときは要注意です!!

### 熱中症を引き起こす条件

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

激しい労働や運動 又は室内での通常行動によっても体内に著しい熱が産生される

暑い環境に体が充分に対応できていない

### どのような人がなりやすいか

- ・高齢者
- ・脱水症状のある人
- ・普段から運動をしていない人
- ・肥満の人
- ・暑さに慣れていない人
- ・過度の着衣
- ・病気の人、体調の悪い人

### 温度と注意すべき生活活動の目安

温度基準	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃～)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者は安静状態でも危険性が大きい。外出は避け涼しい室内に移動する
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
警戒 (25～28℃)	中等度の生活活動でおこる危険性	通勤や激しい作業をする際には定期的に十分休息を取り入れる
注意 (～25℃)	強い生活活動でおこる危険性	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

### 新型インフルエンザについて!!

平成21年8月21日厚生労働省健康局結核感染課から新型インフルエンザ（A/H1N1）の発表があったのは皆さんご存知の通りです。

予防対策；①手洗い、うがいの励行

②症状が出たらマスクの着用、外出の自粛、人にクシャミを掛けない咳エチケット「咳エチケット」とは……

○咳・くしゃみが出たら、他人にうつさないようマスク着用。

マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。

○鼻汁・痰など含んだティッシュは直ぐゴミ箱に捨てる

○咳をしている人にマスクの着用をお願いする。



基礎疾患を有する方、妊娠中の方及び乳幼児の保護者の方は、早期受診・早期治療を心掛けて下さい。