

# ふれあい通信



R6年2月発行 第104号

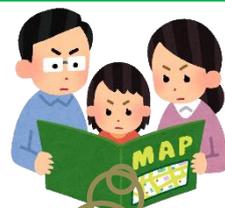
冬号



令和6年1月1日に石川県 能登地方で最大震度7の地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。今でも多くの方が助け合いながら避難所生活を送っておられます。南海トラフ大地震もここ30年の期間で70%~80%の確率で発生する可能性があり、愛媛県も最大震度7の地震が発生するといわれています。避難所での生活について知っておきたいことをまとめましたので、いざというときに正しい行動がとれるよう、今から備えておきましょう。

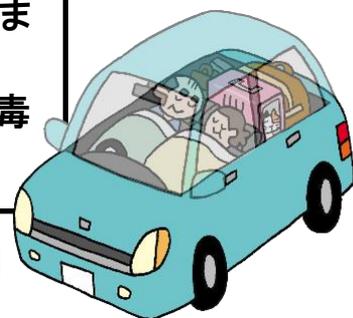
## 避難所の所在の確認

- 地域のどこが指定避難所となっているのかを確認しておきましょう。
- 災害時の被災状況等によっては、最寄りの指定避難所が開設できない場合があります。
- 市の防災マップを確認し、周辺の避難所を把握しておきましょう。(防災マップがない方は、各支所でもらえます。)
- 地域の防災訓練などに参加し、普段から助け合える関係をつくっておきましょう。



## 車中泊避難の注意点

- 車中泊避難は、プライバシーの確保、エアコンの完備、ラジオからの情報入手などの利点もありますが、健康を損ねるなどの危険性もあります。
- エコノミークラス症候群による関連死、排気ガスによる一酸化炭素中毒に注意しましょう。



## 避難所生活



### ① 生活ルールを守りましょう

- 所持品は1か所にまとめて、緊急時にはすぐに持ち出せるようにしましょう。
- 避難者同士がトラブルにならないために、所持品には名前を書いておきましょう。
- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所、ペット同伴の可否など避難所のルールを守りましょう。

### ② 生活環境を衛生的に

- ゴミは所定の決められた場所へ捨てましょう。
- トイレや浴室などの衛生を保ちましょう。発災後にトイレが使用できない場合に備えて、簡易トイレや水なども備蓄しておくとう便利です。
- 掃除などは分担して定期的に行い、清潔な状態を保ちましょう。

### ③ 役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受け付けや清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担をしましょう。
- 助け合いながら避難所運営に参加しましょう。

### ④ 災害時要配慮者への気配り

- 障がいのある方や高齢者、妊婦の方には可能な限り手助けをしましょう。
- 車いすが通行できるよう、バリアフリー化をしましょう。
- オムツ交換や補装具交換が必要な時は、間仕切りやカーテンを設けるなどの配慮をしましょう。
- 少しでもプライバシーを確保し、みんなが生活しやすい環境をめざしましょう。

## 健康管理に気を付けましょう

### ■一酸化炭素中毒

車の中に避難している場合には、長時間冷暖房を付けっぱなしにしていると一酸化炭素中毒の危険性が高まります。また、狭い屋内でストーブを使う場合も同様です。



#### ↓ 予防対策 ↓

- こまめに窓を開けるなど、換気をしましょう。新鮮な空気と入れ替えることが重要です。
- 暖房機器についている排気口に異常がないか確認しておきましょう。

### ■エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさないでいることで足の静脈に血栓(血の塊)ができ、歩き出した後などに血栓の一部が血流に運ばれて肺や脳の血管をふさいでしまう病気です。肺塞栓や脳卒中を発症する恐れもあります。



#### ↓ 予防対策 ↓

- できるだけ身体を動かしましょう。
- 座ったままでも、足の指やつま先を動かすなど足の運動をしましょう。
- 十分な水分を取り、脱水症状にならないようにしましょう。
- 避難所ではゆったりとした服装で過ごしましょう。

## 感染症対策



災害が発生した場合の避難所では、密閉した空間の中での集団生活により新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪などの感染症のリスクが高まる恐れがあります。少しでも感染リスクを軽減するために地震や風水害発生時の避難に備えて平時から準備をしておきましょう。

### ① 避難者の健康状態の確認

避難者の健康状態を確認するため、避難所に入られる際は、ご自宅での体温測定にご協力願います。なお、発熱、咳などの症状がある方は、かかりつけ医に相談の上、可能であれば旅館やホテルなどの避難も検討してください。

### ② 手洗い等の基本的な対策の徹底

避難者はできる範囲で手洗いをするとともに、マスクや消毒液などを事前に準備しておき、着用による咳エチケットや手指消毒などの基本的な感染対策を徹底しましょう。他の人ともできるだけ距離を取り、会話も必要最小限にしましょう。

### ③ 親戚や友人の家などへの避難の検討

避難時に、避難所が過密状態になることを防ぐために、可能な場合は親戚や友人の家、ホテルなどへ避難することも検討しておいてください。

### ④ 避難所の衛生環境の確保

避難者が共有する物品やスペースは、定期的に家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難所の衛生環境をできる限り整えましょう。なお、避難所の備蓄品には限りがあります。水や食料品などに加え、自身の健康状態を確認するために体温計を準備するなど、可能な限り持参してください。

## ◆犯罪に気を付けましょう！



避難所では、窃盗や詐欺、性犯罪、押し売りなどの犯罪が発生する確率が高まります。怪しい人を見かけたら警察や施設管理者などに報告しましょう。

## 生石・味生地区に新しい事業所が仲間入りしました！

**事業所名** 居宅介護審事業所イーケア

**住所** 松山市空港通 7-17-36-201

**電話番号** 089-995-8201

**一言PR** 松山市、伊予市にサービス付き高齢者向け住宅を展開している株式会社 eCare の居宅部門として令和5年12月20日に開業しました。認知症カフェや民生員さんとの集いにも積極的に参加していきたいと考えます。

よろしくお願ひ申し上げます。



# 味生地区の方言ラジオ体操が「チームオレンジ」として活躍することとなりました！！

●1/26 開催 チームオレンジ・ステップアップ講座の様子



～方言ラジオ体操とは～  
味生地区社会福祉協議会が  
地域住民の健康増進や交流を  
目的に地域の公園を巡回して  
行っています。



講師に「愛媛大学医学部付属病院 谷向 知 先生」をお招きしました。

～チームオレンジとは～  
認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に早期から関わりを持つ取り組み。  
認知症の人もメンバーとして参加します。  
認知症サポーターが新たに力を  
ふるう場として期待されています。

## 方言ラジオ体操の予定

2月15日 木曜日 中津公園  
2月29日 木曜日 清住公園

10:00スタート  
小雨決行  
雨天中止