



災害発生時の準備・避難について



昨年10月に発生し、埼玉県内でも大きな被害を出した台風19号は皆様の記憶にも新しいと思います。近年日本全国各地で大きな地震も発生しており、災害に備えた準備の必要性を感じさせられます。今回は災害に備えた準備や近くの避難所の確認方法、災害発生時に発令される警戒レベルについてお伝えします。

避難所の確認

熊谷市では防災ハザードマップが全世帯に配布されており、避難所の情報や河川が氾濫した際の浸水想定範囲、地震発生時の建物全壊の危険度などが記載されています。

ハザードマップは熊谷市のホームページで確認ができ、市役所の危機管理課や各行政センターにも備えてあります。

自宅近くの避難所の確認や災害発生時の対応に役立ててみてはいかがでしょうか。

避難所までの移動が難しいときは事前に家族の家などへの避難が出来るよう取り決めをしたり、洪水が起きそうな時は2階以上の高さのある建物に避難できるようにしましょう。

警戒レベルとは

災害発生時には1～5までのレベルが定められており、警戒レベル3になると「避難準備・高齢者等避難開始」の指示が自治体から発令されます。

市の防災無線や情報メール配信サービス、テレビ、ラジオ等で情報収集を行い早めの避難を行うようにしましょう。

レベル4になると全ての住民に危険な場所からの避難勧告が出され、レベル5ではすでに災害が発生している状況になりますので、命を守る最善の行動を取るようにしましょう。

防災備蓄品の準備

いざという時に備え、非常食や飲料水などの防災備蓄品を準備しておきましょう。

災害が起きてから支援が入るまでに最低3日程かかると言われてしますので、3日以上分の食料や飲料水の確保が必要となります。

飲料水は1日一人3リットル目安で非常食はアルファ米や缶詰、カップラーメン、チョコレートなど普段から食べ慣れたものを用意しておくといいです。

懐中電灯や携帯ラジオ、携帯電話のバッテリーや充電器、預金通帳や保険証などの貴重品もすぐに持ち出せるようにしておくといいです。



フレイルという言葉を知っていますか？

フレイルとは加齢とともに心身が衰えた状態になることを意味し、健康な状態から要介護状態へと移行する状態の事です。

心身の状態や病気が原因で運動量が低下したり、栄養状態が悪化することで全身の筋力が低下する事が原因となります。

フレイルは要介護状態になる手前の状態ですが、運動や栄養状態の改善でフレイルになる前の状態に回復できると言われています。

フレイルの兆候とは…

- 体重を減らそうとしていないのに、1年で4.5～5kg以上も体重が減ってしまう。
- 何をするのも面倒だと感じる日が週に3～4日ある。
- 歩く速さが遅くなる。
- 握力が弱くなる。
- 体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している。



1～2個当てはまるとフレイル予備軍となり、3個以上当てはまるとフレイル状態に該当します。

フレイルを予防するには…

フレイルを予防するためには**栄養、運動、社会参加**の3要素が重要と言われています。

- ① **栄養**… 予防のためには筋肉の元になるたんぱく質をどれくらい摂取できるかが重要となります。
高齢者が1日に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1gと言われています。
体重60kgの方であれば60gのたんぱく質の摂取が必要となります。
タンパク質の目安は豆腐100gで5g、鶏肉100gで25gほど含まれています。
- ② **運動**… 高齢者の方はウォーキングで1日5,000歩が目安として挙げられています。
外に出かけるのが難しいという方は、テレビ体操やラジオ体操なども活用してみてもいかがでしょうか。
熊谷市では各地域でニャオざね元気体操という取り組みも行っています。
ご興味のある方は地域包括支援センターにお問い合わせください。
- ③ **社会参加**… 社会的な孤立や閉じこもりを防ぐこともフレイル予防の一つです。
直接人と会うことが難しい場合でも電話や手紙、メールなどでご家族やご友人とやり取りをするのもフレイル予防に効果的と言われています。

もし、ご自宅で日々の生活が大変になってしまったり、運動の機会をなかなか持つことが出来ないといったことがありましたら、地域包括支援センターまでご相談ください。

発行 大里広域地域包括支援センター玉の緒
〒360-0002 熊谷市大塚179-2

TEL 048-525-5621 (直通)
048-527-3555 (時間外)

Eメール tamanoo-sien@silk.ocn.ne.jp
※時間外や休日でもお電話でのご相談は可能です。
(相談の費用は無料です。秘密は厳守します。)

担当地域 (熊谷北東部)
箱田、肥塚、上之の一部、池上、上川上、下川上、
中央、上中条、中西の一部、今井、大塚、小曾根

