

園田南地域包括支援センター便り

今年も暑い季節がやってきました。熱中症予防に、コロナウィルス感染予防・・・また、最近はこれまでにない自然災害のニュースをよく見るようになっていきます。日ごろから防災や災害時の備えについて確認しておきたいものですね。



備えは大切

避難方法等についてあらかじめ考えておきましょう

いざという時に落ち着いて行動できるよう、あらかじめ避難する場所やタイミング、避難経路（いくつか別のルートを決めておく）、家族との連絡方法等を確認しておきましょう。



「マイ避難カード」をつくって、避難に必要なことをまとめておきましょう

備蓄食料や非常持ち出し品を備えておきましょう

- ・飲料水は1人1日3ℓ必要です。
- ・ローリングストック（普段食べ慣れた保存のきく食材を少し多めに買い、日常で使い、買い足しながら備蓄すること）で無駄なく備蓄しましょう。
- ・持ち出し品（尼崎市防災ブックなど参考）は、両手が使えるようにリュックにまとめましょう。

「必ずいるもの」と、「あったら便利なもの」を考えてみましょう

水・食料等 最低3日分～1週間分×人数分の備蓄が必要

- 飲料水 9ℓ（3ℓ/1人×3日分） 給水タンク・給水袋 アルファ米
- 缶詰・レトルト食品 紙皿・紙コップ・割り箸

生活用品

- 携帯ラジオ・充電機・乾電池 懐中電灯 マッチ・ライター 万能ナイフ・缶切り
- 防災頭巾・ヘルメット
- 雨がっぱ 軍手 ビニール袋・ラップ 眼鏡・コンタクトレンズ アイマスク・耳栓
- 筆記用具・セロテープ

薬・救急用品

- 服用中の薬・常備薬 救急セット お薬手帳

衛生用品

- 体温計 アルコール消毒液 簡易トイレ ティッシュ・トイレットペーパー
- 歯む歯磨き・歯磨きセット
- ドライシャンプー ウェットティッシュ 生理用品 マスク

高齢者用品

- 補聴器 入れ歯 介護用品

衣類・防寒具

- 毛布・アルミブランケット 下着・着替え 使い捨てカイロ

貴重品等

- 現金（小銭も） 健康保険証（コピー） 身分証明書 緊急時の連絡先



地域活動に参加しましょう

地域の活動に積極的に参加するなどご自身のことを知ってもらう機会を増やしましょう。

地域で助け合う「共助」の関係づくりが大切です

情報を得るには

- ・テレビ、ラジオ、市ホームページ、防災行政無線、広報車や貼り紙による周知など
- ・尼崎市防災ネット（登録制メール）：携帯版の尼崎市防災情報の閲覧やメールサービスを受けることができます。amagasaki@bosai.net へ事前登録が必要です。
- ・災害情報電話サービス：「050-5536-6953」（令和5年7月からこの番号に変更）に電話をかけると、防災行政無線で放送した内容など、市からの24時間以内の最新の災害情報を音声で聞くことができます。

今年も熱中症にご用心

暑さも災害級！！



熱中症警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表され、テレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます

○熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、 ●のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう ●エアコンを適切に使用しましょう ●高齢者等に声を掛けましょう ●不要不急の外出は避けましょう ●暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

○エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です ●無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう ●日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう

☆停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

●日光を遮り、風通しをよくしましょう ●濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう ●できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう ●停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう ●電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう

抜粋・参考：尼崎市保健所保健企画課ホームページより

【お知らせ】塚口南地域学習館で出張相談会を行っています！

「包括に相談したいけど、包括まで行くのは遠い…」

そうした声を受け、園田南包括では月に1回、出張相談会を実施しています。日頃気になるちょっとしたことなど、どんなことでも結構です。ぜひご相談にお立ち寄りください！

毎月 第3木曜日 午後1時30分～午後3時

場所： 塚口南地域学習館 1階談話室
尼崎市南塚口町2丁目31-26

ちいきほうかつしえんせんたー ちいき こうれいしゃ かた
地域包括支援センターは、地域の高齢者の方の
そくだんまどぐち えんりょ そくだん
「よろず相談窓口」です。遠慮なく、ご相談ください！！
担当地域： 上坂部 / 若王寺 / 東園田町8～9丁目 / 御園 / 口田中 瓦宮
/ 小中島 / 東塚口町 / 戸ノ内 / 戸ノ内町
下坂部4丁目11～13番
南塚口町1～4丁目・5丁目1～12番・6丁目1～9番
と あわ さき あまがさきし そのだみなみ ちいきほうかつしえん
(問い合わせ先) 尼崎市「園田南」地域包括支援センター
電話 06-6494-8087 FAX 06-6494-8086

