

災害に備えて～できることから今すぐに～

横浜が今後30年の間に震度6弱以上の地震に見舞われる確率は全国的にみてもかなり高くなっています。(政府 地震調査研究推進本部地震調査委員会)
地震による被害をできるだけ小さくするための備えをしましょう。



耐震シェルター

家が倒壊しても一部の空間を確保できます。



防災ベッド

寝ている間地震から身を守ります。



防災5箇条

- 話し合おう! 家族の連絡どうするの?
- 備えよう! 最低でも、食料・飲み水3日分
- 圧死から身を守ろう! 家具の転倒防止と耐震対策
- 避難時は! 電気・ガスの元栓切って
- 地震だ! となり近所に声かけて、まずは「いっとき避難場所」



港南区役所総務課 ☎847-8315

振り込め詐欺に注意!

<電話でお金の無心・うまい話・甘い誘惑>

- オレオレ 息子や孫になりました手口「電話番号が変わったよ」という電話は詐欺
- 架空請求 はっきりしない請求は無視してまず相談
- 還付金等 「お金を返すからATMへ行け」は詐欺
- 融資保証金 お金を借りるのに「先に補償金払え」は詐欺

警察相談専用電話 #9110 (全国共通)

緊急の場合は 110番

※400万円を銀行の窓口で出金する際に、行員から注意を受けたにもかかわらず息子のことを思って適当に嘘を言ったことを後悔している。被害に遭ってから、食事もうろくに喉に通らないし、眠れなくなった(80歳代女性・400万円)

港南警察署 ☎842-0110

元気で健康な港南だ!

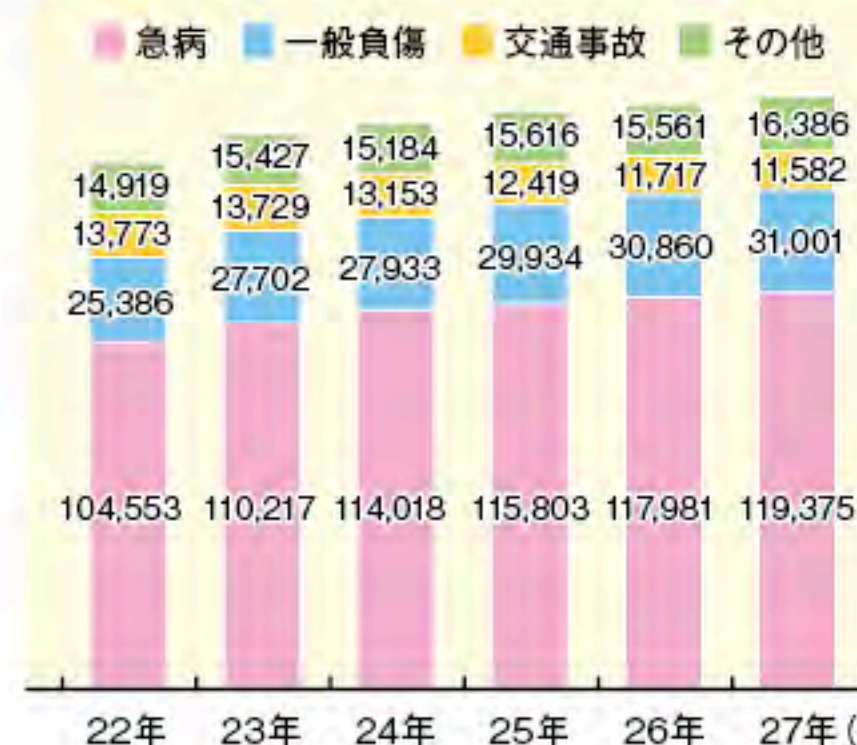
～元気で健康な生活を送るために～



横浜市の救急車の利用状況はどうなってるの?



【事故種別出場件数】



- 1 救急件数は過去5年増加
- 2 急病・一般負傷も増加
- 3 交通事故は減少

【年代別搬送状況】



- 1 高齢者は過去5年増加
- 2 成人は平成23年以降減少
- 3 少年と乳幼児はほぼ横ばい

【住宅内の転倒転落件数】



高齢者が、室内で転倒、転落によりケガをして搬送される件数が増えています。その中でも室内の小さな段差で転落する人が増えています。

家の中ではどんな事故が起きているの？

こんな経験
ありませんか？



風呂場での転倒！



ベッドからの転落！



段差でつまづき転倒！

ケガを予防するためには

転倒場所は室内が多いので、床の上を片づけましょう。

転びにくい体をつくるには毎日の生活の中でこまめに体を動かし、無理のない運動を続けることが大切です。「健港南だ体操」をやってみましょう。

「ぬ・か・づけ」に注意しよう！

「ぬ」= ぬれたところ

「か」= 階段と段差

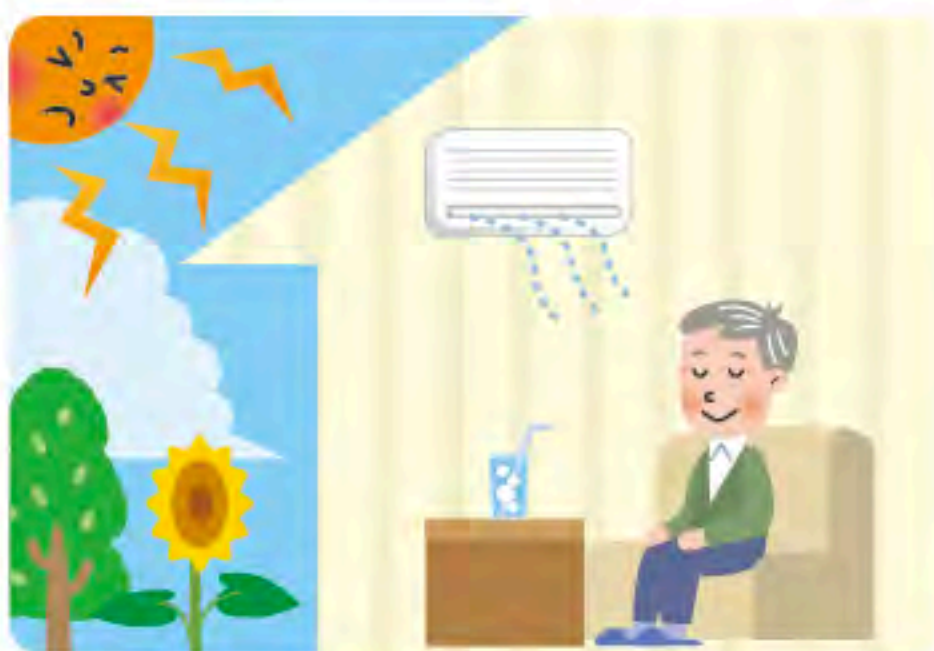
「づけ」= 片づけていないところ

【日本転倒予防学会より】



熱中症に気をつけましょう

- こまめに水分補給をしましょう。
- 暑い時にはエアコンを上手に使いましょう。
- 暑い日は必要のない外出を控えましょう。



食べ物による窒息に注意しましょう

- 餅やゼリーは小さくして、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしましょう。



横浜市の火災の状況はどうなっているの？

全世帯に設置が義務付けられた住宅用火災警報器の普及とともに、住宅火災の件数は減少傾向にあります。

【住宅用火災警報器】



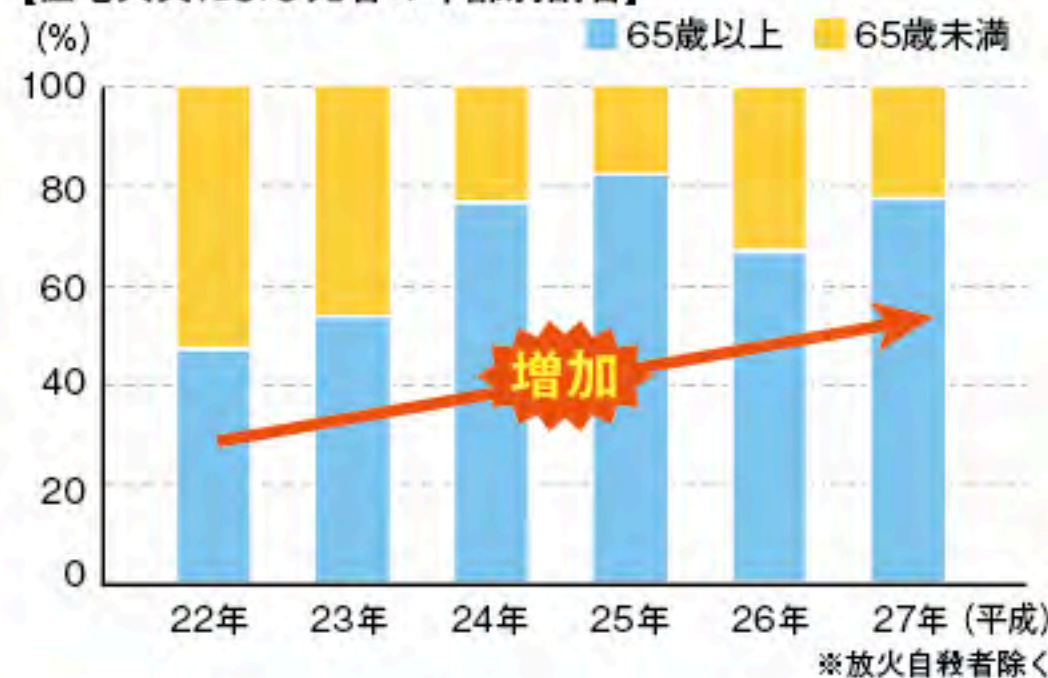
天井設置用



壁掛け設置用



【住宅火災による死者の年齢別割合】



住宅火災の件数は減っているけど、65歳以上の人が亡くなる割合は増えているね。



住宅火災で気をつけることは？

住宅火災の原因のトップはコンロによる火災です!! (平成17年～27年)

電話や来客など、少しの間でもコンロから離れる際は、必ず火を消すようにしましょう。

調理のときに



着衣着火を防ぐため火に近づきすぎないように、注意して調理しましょう。調理の時は、袖や裾が広がったゆったりした衣服の着用は避けましょう。

安全調理器具を設置しましょう

火災になりにくい、または火災を未然に防ぐ機能が付いたコンロ (Siセンサーコンロ) をご存知ですか。



どんな機能があるの？

- 「調理油過熱防止装置」
油の温度を監視して、なべ底の温度が約250℃になると自動的に消火して油の発火を防ぐ。
- 「立ち消え安全装置」
煮こぼれなどで火が消えるとガスを遮断する。
- 「消し忘れ消火機能」
コンロと魚焼きグリルの火を一定時間で消火する。



港南だ体操！

1. 座ってウォーキング

座って足踏みをすることで、足の付け根の筋肉を鍛え、足を上げやすくして転ばない体をつくりましょう。



①姿勢を正し椅子に座る。



②右足を上にあげる。



③左足を上にあげる。

2. 足先パタパタ

足首を動きやすくすることで、小さな段差で転ばない体をつくりましょう。



①両足をまっすぐ伸ばし、つま先を手前へ。



②両足を伸ばしたまま、つま先を外側へ。



③両足を伸ばしたまま、つま先を手前へ。

3. 背伸びでシャキーン

背筋を伸ばして目線を前にしましょう。姿勢をよくして肩関節を柔らかくする効果があります。



①背筋を伸ばして目線を前にし、腕をあげ両手を重ねる。



②①のまま上半身を右へ倒す。



③上半身を左へ倒す。

救急車を
呼ぶ時に...

《病院受診に際し必要な情報》

フリガナ 【氏名】	【生年月日】 年 月 日
【住所】	【電話番号】 ☎ - -
【治療中の病気】	【掛かりつけ医】
【飲んでいるお薬】	【お薬手帳・診察券】 ※ご用意ください
【緊急連絡先（親族・友人等）】 (氏名)	☎ - -

