

危険な暑さから命を守る

まだまだ暑い日が続きます。熱中症から命を守るために予防を心がけましょう。

☎712-8641保健医療課

「熱中症」

高温多湿な空間にいて、体温調節がうまくできず、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内や夜間も要注意です。暑さを和らげる工夫をし、健康被害を防ぎましょう。

症状 顔のほてり、目まい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、頭痛、吐き気、倦怠感などさまざまです。重症になると、呼びかけに応じない、高体温、けいれん、意識障害などの症状が見られます。

予防のための心がけ

- のどが渇く前でも小まめに水分・塩分補給
- 外出時は日陰で小まめに休憩
- 保冷剤や氷、冷たいタオルで定期的に体を冷やす
- エアコンや扇風機で室温を調節
- 打ち水の実施、遮光カーテンやすだれの使用
- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服の着用



地震から命を守る

8月30日～9月5日は防災週間です。いつ起こるか分からない地震。「そのとき」が来る前に命を守る行動を始めましょう。

☎712-8563危機管理課

1 自宅を安全にする

まず生き延びるために

過去の大規模地震発生時に、家具の転倒などによる圧死や電気に起因する火災が起きています。家具を固定したり、感震ブレーカーを設置したりするなど、自宅のできる安全対策を行いましょ。



▲家具固定器具



▲コンセント型感震ブレーカー

すぐに取り付けができておすすめ

2 正しい情報を手に入れる

事前に登録しておこう

防災行政無線や市公式Webサイト、市公式SNSで地震情報などをお知らせします。登録が必要なものもあるため、自分がよく使う媒体で登録しておきましょう。

電話等一斉配信サービス(登録制)

災害時に避難情報を電話かFAXで配信します。☎704-0065地域防災課に申し込みください。

テレビ リモコンのdボタンで確認できます。

ラジオ 市川うらら FM (83.0MHz)
BAY FM (78.0MHz)

メール情報配信サービス(登録制)

市が発した避難情報などがメールで届きます。右記2次元コードより空メールを送信してください。



▲登録はこちら

防災行政無線テレホンサービス(通話料無料)

☎0120-966-440

防災行政無線が聞こえづらいときは、上記の電話番号から放送内容を確認できます。

市公式Webサイト

(市災害ポータルサイト)



市公式SNS (LINE, X, Facebook)



3 備蓄をする

ローリングストックがおすすめ

備蓄品:災害発生時に、自宅避難(在宅避難)するために備えておくもの

POINT まずは3日分、できれば1週間分を準備しましょう。

- 飲料水** 1人あたり3ℓ/日が目安
- 食料** 普段から食べているもの、レトルト食品、インスタント食品、缶詰など
- 燃料** カセットコンロ・ボンベ、普段から車の燃料を半分より多い状態にしておく
- その他** 携帯トイレ※、トイレトーパー、携帯電話(スマートフォン)用充電器、乳幼児・高齢者・女性などのためのもの

4 非常持ち出し品を準備する

非常持ち出し品:避難するときに持ち出す最小限の必需品

POINT リュックなどに入れる重さの目安は、男性で15kg、女性で10kg程度です。貴重品や常備薬は、避難時に移しましょう。

- 携帯トイレ※**
- 貴重品(現金、通帳類など)**
- 非常食料・飲料水**
- 携帯ラジオ**
- 常備薬**
- 懐中電灯・予備電池 など**



地震発生後、水洗トイレは使用せず、下水道の安全が確認できるまでは携帯トイレを使おう

※携帯トイレの使い方・処理方法

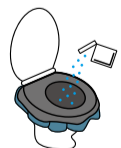
1 便座を上げて、便器にポリ袋をしっかりとかぶせる。



2 便座を下ろし、その上から携帯トイレを設置する。



3 トイレの使用後、携帯トイレの中に凝固剤などを入れて固める。



4 携帯トイレを取り出し、再度ビニール袋に入れ二重にして空気を抜いて口を強くしばる。



5 他のごみとは分けて、別の場所(密閉容器)に入れるなどして保管する。



◎収集については、市公式Webサイトなどを通じてお知らせします。それまでは衛生面を考慮して保管してください。

新たな避難所、ペット同伴避難所を指定しました

- 避難所: TDK株式会社テクニカルセンター(東大和田2-15-7)
- ペット同伴避難所: 広尾防災公園管理棟(広尾2-3-2)

他の避難所はこちら▶

