

災害時に町民の皆さんに実践していただきたい「命を守る行動・知識」を毎月お伝えしていきます。

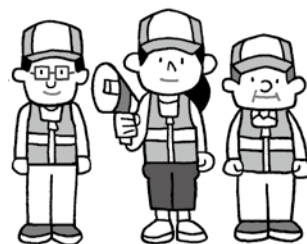
「総合防災訓練」は、毎年、9月1日の「防災の日」に合わせて、9月の第一日曜日に実施していましたが、

しかし、近年の夏の猛暑による健康被害を考慮し、本年度は6月28日(日)に実施することとしました。

各自主防災会で実施する防災訓練に近所の方と一緒に参加し、今一度、災害時の行動を確認しましょう。

【総合防災訓練について】

- ✓ 突発地震の発生を想定して実施します。
- ✓ 午前9時にサイレンが鳴ります。
- ✓ 昨年は、町全体で2,825名が参加しました。
- ✓ いざというとき、迷わず動くためには、訓練が大切です。



【熊本地震から今年で10年——避難生活の教訓】

2016年4月に九州地方で発生した熊本地震では、270人を超える死者（関連死を含む）をはじめ、多くの家屋が全壊・半壊するなど、甚大な被害を及ぼしました。この地震では、自宅からの避難を余儀なくされた多くの被災者が「車中泊」を選択したことで、「エコノミークラス症候群」などの健康被害が問題となりました。

▼エコノミークラス症候群とは・・・

- 狭い車内で長時間同じ姿勢でいると、足の血管に血栓ができやすくなります。
- これが肺に運ばれると肺塞栓症となり、死に至ることもあります。
- 水分補給を控えることや、ストレスの増加も発症のリスクを高めます。

▼発症を予防するために・・・

- 最低1時間に1回は車を降りて、軽い運動（足首を回す、ふくらはぎを揉むなど）を行う。
- 意識してこまめに水分を補給する（脱水症状を防ぎ、血栓予防に繋がる）。

避難所生活の負担を軽減させるグッズ（アイマスク・耳栓など）を用意しておく、親戚や知人宅への避難についてもあらかじめ相談しておくなど、多様な避難方法の選択肢を検討することも重要です。



本年度の「地域防災訓練」は、12月6日(日)に実施します。

次回は「防災情報の収集方法」を掲載予定

【問】危機管理課 ☎0547(56)2237

内装&外装 塗装工事一式
なかむら塗装

静岡県知事許可 第25802号

川根本町徳山936

中村 剛子 (なかむら たかね)

TEL・FAX 0547-57-2840

町リフォーム補助金などのご相談、お見積りは無料です。お気軽にお問い合わせください。