

# 明野地域包括便り 令和3年6月号

発行 明野地域包括支援センター

コロナ感染症の拡大で窮屈な生活が続いていますが、今年はや早い梅雨入りもあり、災害時の対策にも注意が必要です。

## 「早めの避難を心がけましょう！」

■5月20日から非難に関する情報が変わりました。

警戒レベル3で、高齢者等は避難が必要です。

感染予防のために「マスク、消毒薬、体温計、スリッパなど」も携行しましょう。

- ◆ 安全な場所にあるホテルや旅館の予約をとって避難
- ◆ 安全な場所にある親戚や知人宅への避難
- ◆ 屋内安全確保 ※但し、土砂災害の危険がない場合

日頃からハザードマップを確認して、避難場所や避難方法など家族や知人などに相談をしておきましょう。

令和3年5月20日から  
避難指示で必ず避難  
避難勧告は廃止です

警戒レベル 5 緊急安全確保※1  
警戒レベル 4 避難指示※2  
警戒レベル 3 高齢者等避難※3  
警戒レベル 2 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)  
警戒レベル 1 早期注意情報 (気象庁)

新たな避難情報等  
緊急安全確保※1

これまでの避難情報等  
災害発生情報 (発生を確認したときに発令)  
避難指示 (緊急)  
避難勧告  
避難準備・高齢者等避難開始  
大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)  
早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。  
※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ着陸の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！

避難勧告は廃止されます。これからは、警戒レベル4避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

内閣府 (防災担当)・消防庁

## 令和2年度 活動報告

	活動内容	件数
総合相談件数	電話相談、来訪者対応	901件
介護保険代行申請	新規160件 更新88件 変更37件	285件
高齢者サービス申請	緊急通報、生活支援、配食サービス等	80件
実態把握 見守り	独居高齢者・地域からの依頼に対応	97件
ケアプラン作成	要支援認定者 323名	1,556件
介護予防教室	地域住民に向けて開催	4回
介護支援専門員研修	2か月に1回開催	6回
サロン出張講座	日の出、天然町、白菊など	17回
認知症サポーター研修	民生委員、アクロス職員	2回

※コロナ渦で訪問、教室、講座の開催は最小限で行いました。

# 熱中症に注意～暑熱順化が大切です～

熱中症を予防する方法について紹介します。

暑熱順化とは **暑さに対応できる体になること**

そのために…

- 冷房に頼らない生活を心がける 冷房に依存しすぎない工夫
- 入浴：お風呂につかる。体を芯から温め、汗をじっくり出す
- 有酸素運動：汗をかきながら行う有酸素運動はとても有効



## 暑い夏を乗り切る生活習慣 4つの対策

対策①『1日3食必ず食べる』

対策②『水分補給』

☆温かいものをゆっくり飲むこと

☆一日1.2リットルをこまめに「ちょちょこ」飲みましょう

対策③『エアコンと上手に付き合う』

☆エアコンの温度調節は外気温との差が5～6度程度

我慢せずエアコンを使いましょう

☆室温25～28度 湿度55～65%

対策④『睡眠をしっかり取る』



## 令和3年度 明野地域包括支援センター スタッフ紹介

2021年5月新しい体制になりました



センター長 齋藤



保健師 薬師寺



社会福祉士 吉岡



保健師 益田



事務 土谷



社会福祉士 田中

今年5月から着任しました。よろしくお願いいたします！