

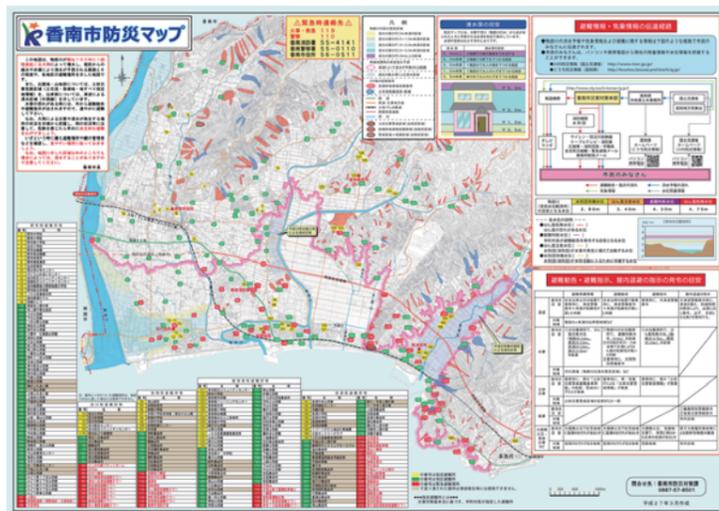
# 危険な場所と避難情報

地震、津波、そしてこれからの季節に起こりやすい台風などの風水害。もしもの時のため、私たちは対策として身の周りのどんなことを知り、どう行動するべきでしょうか。市内の防災情報を確認できる「香南市防災マップ」と、実際の避難判断についてご紹介します。

# 防災のススメ

「もしも」に備えを！⑦

## 防災マップを活用しよう！ ただいま配布中！



市では、現在「香南市防災マップ」を全世帯へ配布しています。この防災マップには、河川・津波の浸水予想区域、土砂災害危険区域、指定避難所などの位置に加え、災害に関する情報などを掲載しています。

家族全員で避難場所の位置などを確認し、いざという時のために見やすい場所に貼っておきましょう。

また、「この場所が危険」などの情報がありましたら、防災対策課までぜひお知らせください。  
※関連記事 9ページ

## あなたの身を守るのは、あなたです！

発生した災害の状況によって、「避難準備情報」、「避難勧告」、「避難指示」などが行政から発令されます。ただし、**危険を感じたら、行政からの情報より先に行動してください！**

自然災害はどのような規模で起きるかを完璧に予想することはできません。防災マップも『予想図』です。「防災マップでは浸水しない場所になっているからここは大丈夫」と安心しないで、**危険を感じたら自主的に避難**することを心がけてください。その時、あなたの周辺を最も知っているのはあなた自身です！

危険と感じたら、情報より先に避難します！



## 防災行政無線の個別受信機を設置しています



地震です！避難してください！

▲個別受信機

防災行政無線用屋外スピーカーの設置に併せ、公民館や集会所などの避難施設などに「個別受信機」の設置を行っています。

この受信機は、屋内でも防災行政無線からの防災情報が聞けるものです。

ご不明な点やお問い合わせは、防災対策課までお願いします。



# 熱中症

気をつけよう



熱中症は、高温・多湿の環境下で、体温調節や発汗作用が上手に働かなくなることによって発生する病気です。

死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

これからの季節は、熱中症になりやすい気候です。体調に注意し、上手に予防していきましょう。

## ！周りの人が注意してあげてください

### 高齢者

高齢者はもともと若年者より体内の水分が少ないため、脱水症状に陥りやすくなっています。こまめに水分を摂りましょう。

寝たきりの高齢者がいる場合は特に注意してあげてください。

### 子ども

晴天時は照り返しなどにより地面に近いほど気温が高くなります。このため大人が暑ければ、子どもはさらに高温な環境にいます。ベビーカーの乳幼児にも注意が必要です。

ダメだよ！  
ちゃんと被っててね



帽子ヤダア...

日常生活では、スポーツ、農作業、散歩などの屋外での活動中に発症しやすいだけでなく、**室内でも発症**します。室内の気温が上がり過ぎる前に、エアコンの使用や風通しを良くするなど、体に合った環境にしましょう。

## ！熱中症を予防しよう

### 1 体調の管理

「睡眠不足」「過労」「二日酔い」「風邪などの病気」で体力が落ちている時に、暑い外を歩き回ったり運動をしないこと。

### 2 環境の調整

「風通しの良い」「吸湿性のある」服装に。外出時には帽子や日傘を準備し、時折涼しい木陰やクーラーのある室内で休憩をとる。

### 3 水分補給と塩分補給

冷たい水をこまめに飲む。大量に汗をかくことは水分だけでなく塩分も同時に失われています。塩分が不足することで「熱けいれん」を起こす可能性があります。適した飲み物はスポーツドリンク。ただし、摂取カロリーが気になる方は少し薄めて飲むようにしてください。



外でも家の中でも  
気をつけるといかにんがやね