

外出先で大地震！ 覚えてほしい3つのポイント



ポイント1 むやみに移動しない

地震が起きた後、多くの人が急いで帰宅をしようとすると、歩道上に人があふれ、集団転倒に巻き込まれる危険性があります。



ポイント2 安否確認しよう

発災後は通話やメールがつながりにくくなることも。携帯電話各社の災害用伝言板や災害時伝言ダイヤル(171)など、災害時の連絡方法をあらかじめ身近な人と決めておきましょう。

災害時伝言ダイヤル
体験可能日

毎月1・15日、1月1日～3日、
1月15日～21日



▲詳しくはWEB

ポイント3 時差帰宅しよう

状況が落ち着くまでは、学校や職場などに待機して、周りとの移動のタイミングをずらす「時差帰宅」をしましょう。待機する場所がない人に向けて、一時滞在施設があります。ここでは、休憩場所のほか、水道水や食料、トイレを提供しており、市内では地区センターなどが指定されています。「一時滞在施設NAVI」を使えば、その時使える施設を確認できます。



▲一時滞在施設NAVI

▶公共交通機関が止まって徒歩で帰宅する場合は…コンビニエンスストアやファミリーレストランなどで、トイレや水道水などを提供する「災害時帰宅支援ステーション」がありますので活用しましょう。



このステッカーが目印

問 区役所庶務係 (Tel) 866-8307 (Fax) 881-0241)

知っていますか？このマーク

外見から分からなくても援助や配慮を必要としている人がいるかもしれません。支援を必要としていることを分かりやすく伝えることができたり、配慮した施設や設備であることを示しているマークがみなさんの日常の中にはあります。



ヘルプマーク



義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病の人、または妊娠初期の人などが身に付けています。



ハート・プラスマーク



身体内部(心臓・呼吸機能・じん臓・膀胱・直腸・小腸・肝臓・免疫機能)に障害がある人を表しています。このマークは障害者用駐車スペースやバスの優先席などに記されています。



オストメイトマーク



オストメイト(人工肛門・人工膀胱を造設している人)に対応のトイレの入り口や案内誘導プレートに表示されています。



これらのマークのほかにもさまざまなマークがあります



▲詳しくは内閣府WEBへ

12月3日～9日は障害者週間です。

障害福祉への関心と理解を深め、障害者が広く活躍できることを目的に障害者基本法で定められています。障害の有無にかかわらず、すべての人が互いに権利や尊厳を尊重し合うことで、誰もが生き生きと暮らすことができます。

問 区役所障害者支援担当 (Tel) 866-8463 (Fax) 881-1755)

前より怒りっぽい、疑い深い
難しい作業ができなくなった

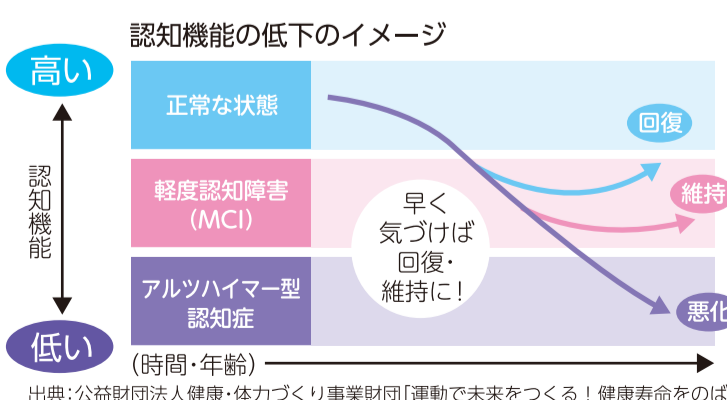


もの忘れ…年齢のせい？それとも認知症予備軍かも！？ 早期発見が回復のカギ



服装など身の回りに無頓着に
何度も同じ質問をする

認知機能の低下があるものの、日常生活への影響がほとんどなく、認知症とは診断できない状態のことを「軽度認知障害(MCI)」といいます。早めに気づくことができれば、**認知機能の低下を緩やかにしたり、認知症の発症を遅らせたりすることができる**と言われています。



早く気づくためには
かかりつけ医へ相談

もの忘れ検診を受診

検診実施医療機関で問診を行い認知症の疑いを確認します。
市内在住で認知症の診断を受けたことがない50歳以上の人
区役所2階9番、地域ケアプラザでチラシを配布中
▲詳しくは市WEBへ

もの忘れ相談を利用

医師が相談に応じます。
もの忘れが気になる本人(おおむね65歳以上)やその家族
区役所高齢者支援担当 (Tel) 866-8439 (Fax) 881-1755) まで
※毎月1回、事前予約制

問 区役所高齢者支援担当 (Tel) 866-8439 (Fax) 881-1755)