

# 防災の気づき発見訓練 第一回

## 「洪水編」



### 洪水ハザードマップを活用しよう

水害に備えるためには、まず住んでいる地域の危険性を知ることが大切です。そのために活用したいのが「山県市洪水ハザードマップ」です。市洪水ハザードマップには、市内で想定される洪水の浸水状況の掲載や災害・避難カード（避難に備えた行動をあらかじめ記入しておくチェック表）を作成できるページ、水害への備えとして、非常持ち出し品チェックリストなど、災害時に役立つ情報が多く掲載されています。市洪水ハザードマップを活用して、自宅などの浸水の危険性を確認し、避難計画を作成しておきましょう。

図総務課消防防災係  
Tel 32-9100



山県市洪水ハザードマップ



### 必要な備えはできていますか

避難所の備蓄には限りがあり、高齢者や身体の不自由な人、乳幼児などへ優先的に配布されるため、自分で十分な準備をすると安心です。災害に備え、最低3日分、できれば7日分の備えをしましょう。

#### ▼食料や飲料の備え

食料はレトルト食品や缶詰、パックごはんなどが便利です。飲料は年齢や体重などによっても異なりますが、1人平均1日3リットルが必要です。

#### ◆我が家の場合？

書き込んで計算してみよう

人×3リットル×7日分

リットル必要

#### 食料備蓄の工夫

##### ーローリングストック法ー

備蓄した食料は適宜、賞味期限を確認しましょう。長持ちする食品などを日頃から少し多めに買い、使った分だけ新しく買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておきましょう。使いながら備えることで、食品ロスの削減にもつながります。

#### ▼トイレの備え

災害時には水道が止まり、トイレを使用できない可能性があります。1人平均1日5回分の簡易トイレなどがおすすめです。

#### ◆我が家の場合？

書き込んで計算してみよう

人×5回×7日分

回分が必要

#### ▼家庭での備え

常備薬がある人はお薬手帳、ペットがいる人はペットフードや衛生用品、乳幼児がいる人はミルクや離乳食、おむつなど避難生活に必要なものはそれぞれ違います。あなたが普段使っているもので必要なものは何か考えてみましょう。

#### ◆我が家の場合？

必要なものを書き込んでみよう

#### 災害時の情報入手

##### ▼防災行政無線

避難情報を屋外拡声スピーカーと個別受信機で放送します。個別受信機は全戸配布しています。まだ設置していない家庭や事業者は総務課に連絡してください。

##### ▼山県市情報配信サービス

市の気象警報や避難所開設情報を発信します。メールかLINEで受け取るができます。

#### お子さんと一緒に

##### 防災クイズに挑戦

- ① 1人の時に洪水がきたら？  
A. 1人で急いで避難する  
B. 一番近い友達の家に行く  
C. 学校の先生や近くの大人に頼る
- ② 雨がたくさん降って川の水があふれそう。どうする？  
A. 川の様子を見に行き写真を撮る  
B. テレビや携帯で情報収集する  
C. 食料を買いに行き避難に備える

おたけはのへ行く  
に身を水の川、や出外 B  
。ごめを求をけ助に人 A  
のへ近もせ働行てア C C  
<おたけはのへ行く>



公式LINE メール登録

9月は「世界アルツハイマー月間」

## ”認知症”を知る

岡健康介護課 TEL22-6838

認知症講演会 ①50289

認知症カフェ ②1447

認知症は、誰にとっても身近な問題になってきています。もしあなたやあなたの大切な人が、認知症になつたらどうしますか。

市では、認知症の基礎知識から、最新の予防策や治療、そして認知症の人とのより良いコミュニケーション方法などを学ぶ講演会を開催します。

講演会終了後、会場ロビーに健康チェックコーナーを設けます。脳年齢や血管年齢など楽しくチェックしてみましよう。



### 認知症講演会

「予防から早期発見・治療の最前線」

#### ○認知症の「今」を知る

認知症はどのような病気なのか、どのような症状があるのか理解します。

#### ○もしもの時に備える

認知症の予防法や、初期症状、認知症の最新治療などを学びます。

#### ○接し方のヒントが見つかる

認知症になつても安心して暮らせる地域社会のために、私たち一人一人ができることを考えます。

#### ▼日時 9月21日(日)

13時開場、13時30分開演

#### ▼場所 美山コミュニティセンター

#### ▼講師

・犬塚 貴先生(岐阜市民病院 認知症疾患医療センター長)

・鳥澤 英紀先生(鳥澤医院 岐阜県

医師会副会長 認知症サポート医)

#### ▼参加費 無料

#### ▼申込方法

健康介護課に電話するか下の申請フォームから申し込み

#### ▼申込締切 9月18日(木)



申請フォーム

講演会終了後、会場ロビーで健康チェックコーナーもあります

### ロビー展示

世界アルツハイマー月間に合わせ、市役所ロビーで、認知症にまつわる展示会を行います。

#### ▼期間 9月1日(月)～19日(金)

#### ▼場所 市役所ロビー

### 身近なカフェでホッと一息

### 認知症カフェのご案内



#### Q. 認知症カフェってどんなところ？

認知症カフェは、飲み物を飲みながらのおしゃべりや交流、認知症に関する情報交換、専門職への相談、体操、脳トレなどのレクリエーション、生活に役立つ各種講座など、多種多様な活動を行う場所です。

#### Q. 誰が利用できるの？

・認知症の日本人 認知症と診断された人も、気兼ねなく利用でき、仲間との交流を楽しめます。

・家族・介護者 日頃の介護の疲れを癒やし、同じ悩みを持つ人と情報交換や、専門家からアドバイスを受けることができます。

・地域の人 認知症について理解を深め、認知症の人やその家族を温かく見守る地域づくりの担い手として参加することができます。

ぜひ一度、お近くの認知症カフェを訪れてみませんか。

### ■カフェ実施場所

カフェ名称	開催場所	開催日時	事業者・連絡先
オレンジカフェ	美山屋(谷合1363-1)	毎月第2月曜日 13時30分～15時	社会福祉法人 三輪会 TEL58-2211
ほっとカフェ・いじら	JAぎふ伊自良支店 (大森554番地1)	毎月第4火曜日 9時30分～11時30分 (第4火曜日が休日の場合は第4木曜日)	ぎふ農業協同組合 TEL36-3316
Day♥Room	JAぎふ美山支店 (中洞397番地)	毎月15日 9時～正午 (15日が土・日・祝日の場合はその前の金曜日)	ぎふ農業協同組合 TEL52-1102
すまいるる一む	ふれあいプラザ大桜 (伊佐美675番地4)		ぎふ農業協同組合 TEL27-2103

※利用料金は無料です。ただし、コーヒーなどの飲食代は利用者の負担となります。