

中部防災ニュース

平成25年6月号

発行：中部危機管理局
藤枝市瀬戸新屋 362-1
電話：054-644-9104
ファクス：054-644-9108
chubuou@pref.shizuoka.lg.jp

例年になく雨の少ない梅雨です。気温ばかりが上昇し、毎日暑い日が続きますね。上手に涼をとりながら、体調を崩さないようにしたいですね。

熱中症に用心！

地球温暖化の影響からか、熱中症にかかる方が増えています。

熱中症を正しく理解して暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症は、炎天下での活動だけでなく、室内でも起こります。暑い中での作業は、絶対に無理をしないようにしましょう。

- ・自覚症状がなくても、作業中や作業の後は、定期的に水分・塩分の補給をしよう。
- ・長時間1人きりでの作業は避けよう。
- ・節電も大切ですが、クーラーや扇風機などを上手に活用しよう。
- ・炎天下での寝不足、体調不良、飲酒状態はとっても危険！！



※20歳～50歳代では、労働現場での男性の発症が圧倒的に多いです。

知っ得情報

～熱中症対策ドリンクの作り方～

- ①水道水 1リットル
 - ②砂糖 小さじ4杯
 - ③塩 小さじ半分
- これで完成。④⑤は、入れるとうまい。
- ④ハチミツ 小さじ2杯
 - ⑤レモン 小さじ2杯

これなら、毎日作れますね。

備蓄に一工夫

先日の新聞記事では、巨大地震への家庭備蓄食品は7日分が望ましいと報道されました。「7日間分の食料なんて無理だよ…」とか「あれも買わなきゃ、これも買わなきゃ。」と考えてしまいがちですが、ちょっとした工夫と習慣が、役に立ちますよ。

備蓄品の一例

飲料水（一人あたり1日3リットルの水を最低7日分）・
食料品（調理不要の非常食7日分程度）・卓上コンロ
（ボンベ）・簡易トイレなど・・・



赤ちゃん・小さな子供がいる場合

ミルク・おむつ・好みのお菓子など…

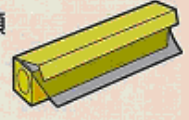


過去の災害で役に立ったもの

ウエット
ティッシュ



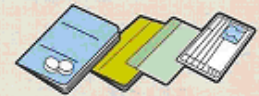
ラップ類



携帯電話の充電器



お薬手帳・保険証・
免許証のコピー



あらためて購入しなくても、今あるもの
を上手に活用することで、対応できます。

（出典：自主防災 NO.83 号）

ワンポイント

お米、味噌、塩など保存のき
く食品・食材は、1つ余分に
「買い置き」する。



ちょっと視点を変えるだけで、余計な出費を抑えられます
ので、実施してください。

お知らせ

中部危機管理局では、「地域」・「企業」・「学校」等を対象
に「防災に関する出前講座」を行っています。

『防災講座を開きたい』そんなときには、ぜひ呼びくだ
さい。（中部危機管理局地域支援課 TEL054 - 644 - 9168）

種類	名称	内容	対象の目安
講話	防災講話	巨大地震対策等について「パワーポイント」を用いての講話。	小学生～大人
ゲーム	HUG（ハグ） 避難所運営ゲーム	避難所運営者の立場を疑似体験。 「避難者カード」を配置するもの。	中学生～大人
	DIG（ディグ） 災害イメージゲーム	地域の「災害リスク」や「資源」を 地図に書き込み共有する。	
	クロスロード （岐れみち）	災害時に直面する二者択一判断を 疑似体験するカードゲーム。	小学生～大人