

# 自らの命は 自ら守る

国の防災基本計画には、「自らの身の安全は自らが守るのが防災の基本であり、国民は、その自覚を持ち、食料・飲料水等の備蓄など、平常時より災害に対する備えを心がけるとともに、発災時には自らの身の安全を守るよう行動することが重要である。」と記載されています。

## 3つのポイントを再確認！

### ポイント①



台風の接近が予想される場合などは、停電に備え、事前に懐中電灯や水、食料などの準備をしましょう。

### ポイント②



市のホームページから自宅や行動範囲をハザードマップで確認しましょう。

海南市 水害・土砂災害ハザードマップ Q

### ポイント③



自然災害による住宅や家財への被害を補償する保険・共済に加入しましょう。

PICK UP !

## 地域防災リーダー育成講座「紀の国防災人づくり塾」

日程 10月4日、25日、11月29日 試験日 12月6日

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催が中止される場合があります。

場所 和歌山市役所 14階 大会議室

対象 16歳以上の県内在住、在勤、在学の人で全講座に出席できる人

受講料 無料（防災士資格取得費用は別途要）

※取得費用に対し、自主防災組織を通じた助成制度があります。受講前に危機管理課までご相談ください。

※申し込みについては、受講申込書とあわせて県ホームページに掲載される予定です。

申し込み・問い合わせ先

和歌山県防災企画課（☎441-2271）

## YouTube動画でフレイル予防！

☎高齢介護課（☎483-8762）

高齢介護課では、YouTubeチャンネルを開設し、家でできる簡単なフレイル予防体操を動画で紹介しています。ぜひ皆さん一緒にやってみましょう！

今後も高齢者がいきいきと生活できるように、有効な情報を発信していきます。

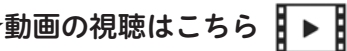
※なお、当チャンネルは発信のみであり、コメントやメッセージへの返信はしません。

### ★現在配信中的動画

- # 1 健康体操
- # 2 イスのストレッチ
- # 3 マットのストレッチ
- # 4 肩甲骨トレーニング



### ★動画の視聴はこちら



チャンネル登録をお願いします♪

## 災害特集

# コロナ禍での避難を考える

☎危機管理課（☎483-8406）

災害発生に伴う避難では、多くの人が限られた空間の中で過ごす可能性があるため、新型コロナウイルスやインフルエンザをはじめとする感染症のリスクが高まる恐れがあります。

感染リスクがある状況では、避難所以外の場所への避難も有効です。

## 『密』を避ける避難方法



車での避難



在宅避難  
（自宅が安全な場所）



親戚・友人宅へ避難

## 車での避難は要注意

- ▶ 降雨など見通しが悪い場合が考えられるので、安全運転を心掛けましょう。
- ▶ 河川の浸水や土砂災害の影響がないか事前に調べておきましょう。
- ▶ エコノミークラス症候群に注意しましょう。
  - ・食事や水分をとり、体を水平にしましょう。
  - ・定期的な運動（足首やかかとの上げ下ろし）を行きましょう。
  - ・ゆったりした服を着て締めつけないように。

## 熱中症対策

避難する場合、これからの季節は、新型コロナウイルス感染症対策に加え、熱中症にも気を付けましょう。特に、高齢者や子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分注意が必要です。



▶ こまめな水分補給のために、飲み物を持参



▶ 感染症予防で換気を行うため、体温調整ができる服装



▶ 熱中症のリスクに備え、普段以上に体調管理に注意

## 防災行政無線の試験放送について

地震や津波、武力攻撃などの発生に備え、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた情報伝達試験が行われます。



訓練実施日時 8月5日(水) 午前11時ごろ

### 情報伝達手段

防災行政無線、戸別受信機、防災ラジオなど

### 放送内容

- ・これは、Jアラートのテストです ×3回
- ・こちらは防災海南市です

※お近くの防災行政無線が鳴らなかった場合は、危機管理課までご連絡をお願いします。

## 自主防災組織への感染症予防対策

災害時の新型コロナウイルス感染症の対策として、自主防災組織が購入する感染症予防物品（マスクや消毒液、体温計など）



の購入費用に補助します。（必ず購入前にご相談ください。）

申請者 自主防災組織

補助金 購入費用の 1/2（上限 10万円）

対象経費 避難所（場所）で使用する感染症予防物品（自主防災組織が購入・保管する物資に限る）

※今年度に限り、「資機材等購入または更新に要した経費」と別に補助します。