

すなやま支援員

VOL.50

だより



令和4年6月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

緊急事態でも人が避難しないのはなぜ？



近年、日本では集中豪雨や異常気象による影響が相次いでいます。このような災害時には、市町村や気象庁などから警戒や避難を呼びかけますが、それでも逃げ遅れて被害に遭う人も少なくありません。

災害時に人が避難しないのは、そもそも“今起きていることが、緊急事態であると認識していない”ことが、大きな要因であると考えられます。

例えば、近所の人が避難していると「危険なのかな？」と感じて自分も避難しようと考えますが、誰も避難していないと、「大丈夫だろう」と考えて自分も避難せずに様子を見ることがあります。

こんな時こそ、よそはよそ、うちうちの精神で、躊躇せず避難してください。



よいこは助かる

今まで避難訓練の度に「お・は・し」という標語を聞いたことがある方も多いと思います。“押さない”“走らない”“しゃべらない”の頭文字からとった標語なのですが、実際に現場に出ている方に聞くと、これは避難訓練を安全に行うための標語では？と思うそうです。

実際に被災して逃げる際、津波が来たら走って逃げる必要があります。「こっちだぞ！早く高いところへ！」などの声かけも大事なことなので、しゃべらないのは現実的ではありません。

引率者がいた場合は“おはし”も有りですが、自力で逃げる際には、かえって危険を招きそうです。

国際災害レスキューナースの辻さんは、新防災標語として、“よいこ”を提案されています。



よ … よく見る

周囲の状況やどこに逃げるべきかよく見る。テレビやラジオ、SNSなどからしっかり情報収集をする。

い … 急いで逃げる

危ないところにとどまらず、速やかに逃げる。

こ … 声をかける

恐怖でうずくまっている人に声をかけるだけで我に返ることもあるし、情報を取れない人に伝えることも大切。声を出すことで、自分自身冷静になることも出来る。

災害は、いつ起こるかわかりません。自宅での備えのほかに、持ち歩く荷物や車の中にも、普段からあると便利な物、救援物資としてはもらえないけど、「あなた」が生きていくのに欠かせないものがあるとしたら、必ず携帯しましょう。持病の薬や携帯バッテリーなど、年齢や性別、ライフスタイルで欠かせないものは違ってくると思います。各自万が一のことを考えて、備えておきましょう。

健診結果を生活習慣病の予防や重症化予防に！

市では生活習慣病の予防や重症化予防のために特定健診を実施しています。

生活習慣病は初期症状が出にくいため放置すると重症化することがあります。健診は受けっぱなしではなく、健診結果から自分の体に起こっていることを知り、自分の体に応じた生活習慣の改善や治療が大切です。

健診では血管や血液の状況を確認しています

血管を傷めるのは？⇒肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、高尿酸

それぞれの重なりは血管を傷める速度を加速します。

※毎日の生活習慣（食事、運動、睡眠など）によって変化します

血管がつまったり、破れる⇒脳卒中、心筋梗塞、腎臓病、糖尿病合併症、認知症

《重症化した事例紹介》

長い年月をかけて進行して自覚症状が現れる頃にはすでに健康障害をおこしています。



生活習慣病の予防や重症化予防のために

- ①毎年、健康診断を受診
- ②健診結果に合わせた生活改善（食事、運動、睡眠など）
- ③受診が必要な場合は早目に受診
- ④治療が必要な場合は継続受診

神林支所地域振興課地域福祉室
☎ 66-6113（直通）

市では生活習慣病の予防のために保健師や栄養士による家庭訪問や相談会を実施しています。詳細は下記までお問い合わせください。

まだ健康診断を受診していない方は必ず受診してください。

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp