

# 災害時、避難行動要支援者の支援について考えましょう

問い合わせ 介護高齢課高齢者支援室 ☎75-8937

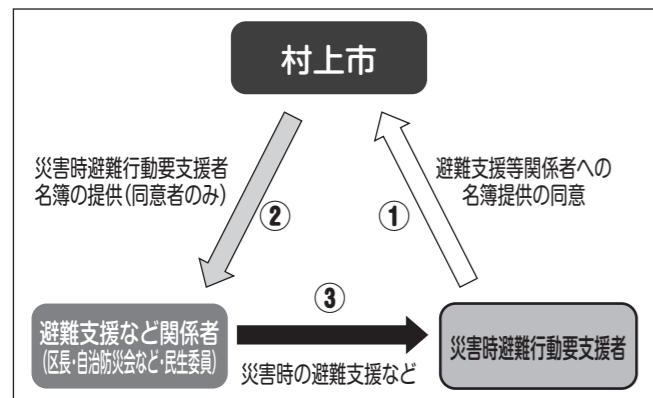
記事ID 0061832

災害時に1人で避難することが困難な高齢者や障がいがある人（避難行動要支援者）へどのような支援が必要か、町内や集落の自治会などで話し合い、地域の助け合いで「支援する側」と「支援される側」を互いに申し合わせておくことが重要です。

## 避難行動要支援者名簿の作成

市では、避難行動要支援者を把握するために本人同意のもと、「避難行動要支援者名簿」を作成し、避難支援等関係者（自治会など）に配布します。

## ▼避難行動要支援者名簿の活用イメージ



## 災害時見守りカード（個別避難計画）の作成

避難行動要支援者を支援するには、心身の状態や家族の状況、緊急連絡先を把握し、支援体制を事前に決めておく必要があります。

本人同意のもとで「災害時見守りカード（個別避難計画）」を作り、市と避難支援等関係者で共有し、災害時に備えます。

市では、見守りカードの作成に取り組み自治会を支援してまいります。



災害時見守りカード（個別避難計画）【記入例】

氏名 村上 健太郎 住所 村上市大字第一番地 電話番号 090-2111-XXXX

緊急連絡先 父 村上 太郎 母 村上 花子

避難場所 村上市立第一小学校

備考欄には、本人の状況や家族の状況、緊急連絡先、避難場所などを記入します。

▲災害時見守りカード

# 6 食塩をとりすぎないコツ教えます 月は食育月間、毎月19日は食育の日

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53-3364

記事ID 0042186

日本人の食事摂取基準2020年版では、成人1日の食塩摂取の目標量は男性7.5g以下、女性6.5g以下となっています。

新潟県の食塩摂取量は、男性11.0g、女性9.7gと目標量より多く摂取している現状です（令和元年度新潟県民健康・栄養実態調査より）。

## 食塩の取りすぎで、身体はどうなる？

喉が渇き、水を飲んで血液の塩分を薄める

血管壁への圧が上がる

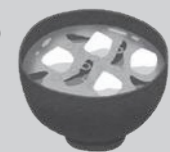
血管に傷が付き血管壁が硬く厚くなり、血液の通り道が狭くなると、将来…

脳血管疾患、心臓病、腎臓病のリスクが高くなります！



## 食塩を取りすぎないためのコツ

- 旬の食材を使う  
旨味が出やすい
- 味にメリハリをつける  
薄味のおかずと、しっかり味付けのおかずを組み合わせる
- だしを活用する  
薄味でもおいしくなる  
うまみを活かす  
※だしの他、減塩タイプの調味料やお酢、柑橘類の酸味・旨味も活用する
- 風味のある食材を使う  
例えば・・・ごま、のり、桜えび、くるみ、香味野菜を和え物に加えたり、ふりかけ



## 毎日の食生活を見直しましょう

塩分量が多い食品の食べる頻度や量を減らすなど、毎日の食生活を見直すことが大切です。

食事について詳しく知りたい人は、市役所または各支所の栄養士までご相談ください。また、月に一度、保健医療課で生活習慣病予防相談会を開催していますので、ぜひご利用ください。

# 熱 熱い夏を乗り切ろう 中症になる前に対策しよう！

問い合わせ 消防本部警防課救急係 ☎53-7223

記事ID 0051573

昨年、市内で発生した熱中症患者の約7割は高齢者（65歳以上）です。

高齢者は屋内で熱中症になることが多いため、エアコンなどを使用し、室温を適切な温度に調節しましょう。

## 市内の熱中症搬送件数

高齢者の搬送件数は、高い数値で推移しています。

	搬送件数	うち65歳以上の人	割合
令和3年度	56人	44人	78%
令和4年度	42人	29人	69%

## 気をつけましょう！

- 喉の渇きを感じる前に、こまめな水分・塩分の補給を行いましょ。
- 室内はエアコンなどを活用し、快適な環境を保ちましょ。
- 外出時には、涼しい服装で日傘や帽子を着用するようにしましょ。

## こんな時はすぐに119番！

- 「自分で水が飲めない」
  - 「自分で動くことができない」
  - 「全身にけいれんがある」
  - 「意識がない、意識はあるがいつもと様子が違う」
- などの症状があるとき



## その他

インターネットで「環境省 熱中症」と検索すると、環境省のホームページで暑さ指数や熱中症警戒アラートを確認することができます。

また、環境省のLINE公式アカウントを、友達追加しておくで熱中症警戒アラートや暑さ指数を通知してくれます。

興味のある方はぜひご利用ください。

## ▼環境省公式LINE



# 子宮頸がん予防ワクチンについて

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎75-8934

記事ID 0057632

令和5年4月1日から9価ワクチン（シルガード）が定期予防接種で使用できるようになりました。

ワクチンの有効性やリスクなどを十分にご理解いただいた上で、接種を希望される場合は、医療機関にご予約ください。

**接種対象** 平成19年4月2日～平成24年4月1日生まれの女性

**接種回数** 3回

## 接種間隔

- 1回目の接種後、2カ月以上の間隔を空けて2回目
- 2回目の接種後、1回目の接種から6カ月以上の間隔を空けて3回目

※15歳になる日の前日までに1回目の接種を9価ワクチンで受けた人は、5カ月以上の間隔を空けて、2回目の接種を受け完了となります



## キャッチアップ接種について

積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人は、公平な接種機会を確保する観点から、令和4～7年度までの間、無料で接種できます。

## 接種対象

平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性  
 ※すでに自費で接種を受けた人には、医療機関に支払った金額（上限額あり）を還付しますので、保健医療課までお問い合わせください