



# 暮らしに備える防災通信 KURASONA

こんにちは、「暮らしに備える」です。  
この通信では、私たちが暮らしに備えるに役立っている防災の工夫や、の役立つ情報をお届けします。災害はいつ起こるか分かりません。でも、ちょっとした備えの積み重ねが、大きな安心につながります。「私にもできる備え」を一緒に見つけていきましょう。

## 【特集】 台風・水害に 備える

ハザードマップを  
挿入してください

地域でも毎年のように「避難指示(警戒レベル4)」が出ています。台風や豪雨が増えて、今できることを確認しましょう！

洪水ハザードマップが改定され、浸水の深さや範囲が変わっている地域もあります。以前は安全だった場所も、2階浸水の想定区域になっている可能性も！自宅・職場・実家などが該当するか、今一度チェックしておきましょう。

また、用水路などの排水機能が追いつかず浸水する「内水氾濫」も増えています。市の「内水想定区域図」も要チェックです。

地域名

ハザードマップにある浸水の深さの  
イメージ図を挿入してください

ハザードマップを  
挿入してください



## 暑さに備える! 熱中症対策と災害時の工夫



梅雨に入り、これから本格的に気温が上昇していきます。暑い夏を健康に、安全に過ごすためにも、今のうちから熱中症対策を意識しておきましょう。ご家庭でできる対策を紹介します。



### 室内での対策

エアコンは室温が28℃を超えないよう使用し、扇風機や遮光カーテンを活用して、効率的に室温を調整しましょう。のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることも大切です。



### 屋外での対策

通気性・吸湿速乾性のある涼しい服装を心がけ、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。こまめに日陰で休憩をとり、無理のない行動を。



### もしも熱中症になってしまったら

- ・涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて体を冷やしましょう。
- ・水分補給(可能であれば経口補水液など)を行います。嘔吐がある場合は無理に飲ませず、様子を見てください。
- ・濡れたタオルで体を覆ったり、首・わきの下・足の付け根を冷やすと効果的です。
- ・意識がない、呼びかけに反応しない、けいれんがある場合は、迷わず119番通報をしてください。



### 夏に備えたい熱中症対策グッズ

- ・携帯型扇風機
- ・首にかける冷却タオル



### 災害時・停電時の暑さ対策

夏の時期に台風や豪雨などで停電が発生すると、室内の暑さが大きな問題になります。

そんなときは、昼間は窓を開けて風通しを良くし、夜間や防犯が