

# 12月3日◎は 地域防災訓練

静岡県では、12月の第1日曜日を「地域防災の日」と定めています。自分と家族の命は自ら守る「自助」と、皆で助け合い支えあう「共助」の力で、防災意識を高めましょう。

## 県下統一スローガン「防災力 明日は我が身の 意識と備え」

### 令和5年度 湖西市地域防災訓練

- ◆緊急地震速報(同報無線・メール)を流しますが、突発的な災害を想定した訓練のため、詳細な時間はお知らせしません。
- ◆訓練内容は、自主防災会ごとに異なります。事前に地区の回覧などで確認しましょう。



### 災害が起きたら【171】を活用

大規模災害が発生したときに、家族の安否は最も心配になることのひとつです。しかし、災害が発生すると一般電話が大変混雑し、家族と連絡が取れないことが多くあります。そんな時は、NTT災害用伝言ダイヤル(171)や災害用伝言板(web171)を利用しましょう。伝言を残しておく、後からアクセスした家族が伝言を確認することができるシステムです。災害が起こる前に家族間で相談して「171に居場所や安否を残そう」などと決めておきましょう。

#### 音声で安否確認 災害用伝言ダイヤル【171】

電話を用いて音声による伝言板の役割を果たすシステム。音声ガイダンスに従い、音声の録音と音声の再生ができます。



#### 文字で安否確認 災害用伝言板【web171】

携帯電話やスマートフォンから自分の安否状況を登録できるシステム。情報はインターネットを利用して全世界に配信。



## 大雨・強風で同報無線が聞き取れない場合に備え、事前に登録を

同報無線の放送が聞き取れない場合、次のいずれかの方法で放送内容をご確認ください。



### 防災ほっとメール・市公式LINE

同報無線で放送した災害に関する情報などをメールやLINEのメッセージ機能で受け取ることができます。事前に登録して災害に備えましょう。



### 同報無線テレホンサービス ☎0120-331-282(無料)

同報無線の放送後に電話をかけると、放送内容をハッキリとした音声で聞くことができます。

#### 防災ほっとメールの登録

パソコン・スマートフォンからの登録



ガラケー・フィーチャーフォンからの登録



#### 市公式LINEの登録

友だち登録後、受信設定が必要で



湖西市ウェブサイト、市公式X(旧Twitter)、市公式Facebookでも確認することができます。

# 住宅防火 “いのち”を守る10のポイント

火災は、住宅などの財産だけでなく、命も奪う恐ろしいものです。住宅火災によって、全国で毎年約900人が亡くなっています。半数が「逃げ遅れ」によるもので、約7割を65歳以上の高齢者が占めています。空気が乾燥し火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、命を守るための10のポイントを紹介します。



## 4つの習慣



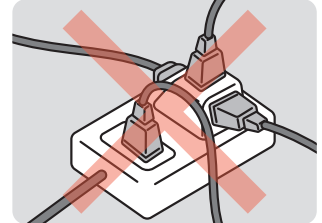
①寝たばこは絶対にしな  
い



②ストーブの周りに燃え  
やすいものを置かない



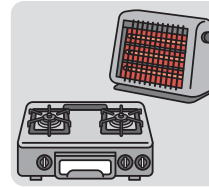
③コンロを使うときは火  
のそばを離れない



④コンセントはほこりを清掃、  
 unnecessary プラグは抜く

## 6つの対策

- ⑤ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ⑥住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ⑦部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- ⑧火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑨お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑩防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



▲出典：住宅防火 いのちを守る 10のポイント(消防庁)

## 毎月1日は「こさい健康の日」

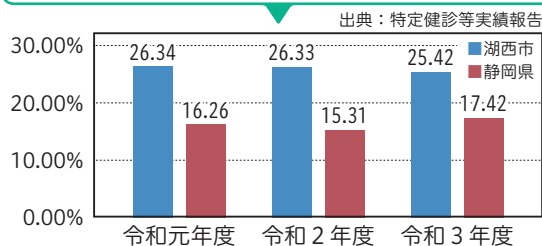
問い合わせ先 健康増進課

TEL.053-576-1114 FAX.053-576-1150

“からだ”の健康は **お口の健康** から！ 定期的に **歯の健診** を受けましょう

皆さんは、以前より食べ物をかみにくいと感じるときはありませんか？

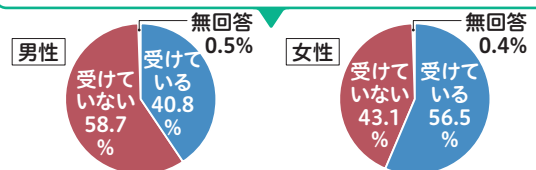
特定健診(40歳～75歳)で、湖西市は「かみにくい」または「ほとんどかめない」と回答した人の割合が静岡県の平均よりも高くなっています。



かみにくくなると、食事が楽しくなくなることで食事量が減り、全身に影響を及ぼします。

おいしいものを楽しく食べ、元気であるために、歯はとても大切です。

令和4年度に湖西市民に実施した健康に関するアンケート調査によると、年に1回以上歯の健診を受けている人は半分ほどでした。



永久歯は一度失ってしまうと生えてきません。定期的な健診で歯を守りましょう！

