

個人・地域でできること 出水期に向けた防災対策を



6～10月は集中豪雨などで川が増水しやすい時期（出水期）です。昨年は8月の前線に伴う大雨などで大規模な被害もたらされました。日ごろから災害に対して各自で準備の上、「個人・地域でできること」を確認し、いつ発生するか分からない災害に慌てず、少しでも被害を軽減して自分や家族の安全を守るよう、心掛けましょう。問い合わせは市危機管理室 ☎784-8166へ。

◎大雨による災害

【大雨の特徴】▽集中豪雨は数時間、局地的に強く降る▽台風は広い範囲に長時間降る。

【土砂災害警戒情報】土砂災害発生危険度が高まったとき、自主避難などの参考となるよう県と気象庁が共同で発表します。

発表された場合は、斜面の状況に常に注意し、普段と状況が異なる場合は、直ちに周りの人と安全な場所に避難してください。

◎個人でできる備え

【正確な情報収集を】市の避難勧告や避難所開設などの情報は、屋外拡声器や市ホームページ、エフエムいたみ(79・4がっ)、ケーブルテレビ局「ベイ・コミュニケーションズ」(11チャンネル)などで提供します。

その他、メールマガジン「いたみメール」の「緊急災害情報」

でも市の災害情報を配信しますので、登録してください。

パソコンは、<http://www.w.ikkr.jp/itami/>から登録、携帯電話は

「二次元コード」から空メールを送信し、返信されるメールに従って登録してください。



【避難所の確認を】災害種別ごとに一時的に避難する指定緊急避難場所と指定避難場所があります。家族全員で避難場所とルートを確認し、緊急時の集合場所や緊急連絡方法を決めておきましょう。Web版防災

マップはスマートフォンなどから閲覧可(下二次元コードから読み取り可)。



◎地域でできる備え

大規模災害時には、公的な支援活動が制約され、支援が行き届かないことも予想されます。

5段階の防災情報

警戒レベル	市民がとるべき行動	行動を市民などに促す情報	発信元
5	・既に災害が発生している状況であり、命を守るために最善の行動をする	災害発生情報	市
4	・指定緊急避難場所などに避難する ・災害が発生する恐れが極めて高い状況で指定緊急避難場所などへの避難が危険と感じたら、近隣の安全な場所などに避難する	避難勧告 避難指示(緊急)	
3	・高齢者や障がいのある人などは指定緊急避難場所などに避難をする ・その他の人も避難の準備をする	避難準備・高齢者等避難開始	
2	・避難に備え、自身の避難行動を確認する	注意報	気象庁
1	・気象情報などの最新情報に注意するなど、災害への心構えを高める	警報級の可能性	

◎実際に避難する時

夜間で見通しが悪いなど、避難場所への移動が危険な場合は、自宅や近隣の建物の高い所へ移動するなど、安全確保に努めましょう。

【避難は徒歩で】災害時、自動車での移動は渋滞が発生させる原因となり緊急車両の妨げになったり、大雨時は水没して動けなくなったりする恐れがあるので、自動車での避難はやめましょう。

【家庭での備え】家庭で非常食などの防災グッズを1つにま

市は、自力での避難が困難な高齢者や障がい者など(要支援者)のうち、同意を得た人の名簿を自治会などに提供し、日常の見守りや避難支援に繋げる「避難行動要支援者支援制度」の推進に取り組んでいます。

災害時に誰もが安全に避難できるように、互いに助け合う地域づくりを意識していきましょう。

【ペットと同行避難】避難時は特定の避難所では、ペットと一緒に避難できません。日頃から健康管理・しつけを行い、ペット用の避難用品や備蓄品の確保もおきましょう。

◎防災情報を5段階に

国は、平成30年7月豪雨を踏まえ、防災情報を分かりやすく提供するため、警戒レベルを5段階に分けました。

特に避難のタイミングについて、警戒レベル3「高齢者等避難」、警戒レベル4「全員避難」と、各情報発令時の取るべき行動を明らかにしています。

避難行動に遅れが無いよう、右表を参考にしてください。

(※) いたみボディバランス測定会 日程

測定(2回目)	時間	会場	測定(1回目)	時間	会場
10月3日(出)	午前	市保健センター	7月4日(出)	午前	オアシスタウン伊丹鴻池(鴻池4)
10月30日(金)	午前・午後		7月31日(金)	午前・午後	市保健センター
11月1日(日)			8月2日(日)		
11月27日(金)			8月28日(金)		
11月30日(月)			8月31日(月)		
来年1月23日(出)			10月17日(出)		

※第1・2回測定会はセットです。

6月1日から予約受付開始! ボディバランス測定会



いたみボディバランス測定会は、生活習慣病対策などを目的に、体重を量るだけでは分からない体を構成する筋肉量や体脂肪率の計測を実施します。

測定会の参加者で、1回目の測定結果より2回目の測定結果で数値改善(初めから良い人は維持)した人全員に千円分の商品券をプレゼントします。詳しくは市ホームページ(下二次元コード)から読み取り可)から確認を。

【日時・場所】左表の通り。
【対象・定員】第1・2回の両測定会に参加できる20歳以上の市民500人(ペースメーカーなどは除く)。

同測定会は、いたみ健康チャージポイントの対象事業です。

【費用】無料。

6月1日から電話で市健康政策課 ☎784・8080へ。先着順。

ど医療用電子機器を装着している人は参加不可。また妊娠中の人は効果が判定できないため、商品券の贈呈は不可。

