

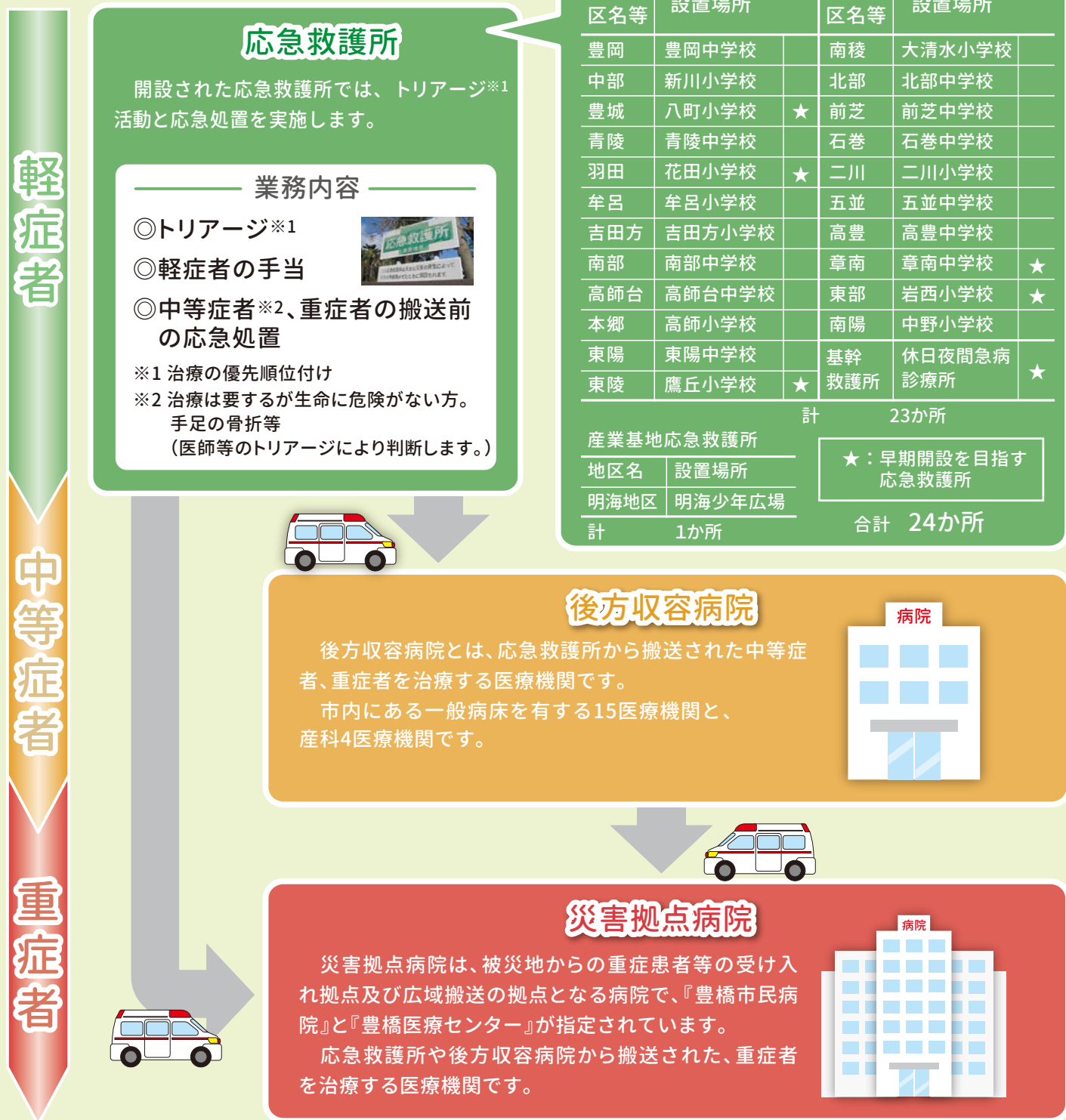
# 知って得する 災害時の医療体制について



大規模災害が発生すると、多くの負傷者が出るおそれがあります。また、地域の医療機関も被害を受け、機能しなくなることが予想されます。

このような事態に備え、負傷者に対し応急的な救護活動を実施する応急救護所が指定されており、必要に応じて開設されます。

応急救護所での救護活動は、診療所等の医療体制が整えば、診療所等での診療と各避難所への巡回診療に移行していきます。



| 中学校区名等    |        | 設置場所 | 中学校区名等              |               | 設置場所 |
|-----------|--------|------|---------------------|---------------|------|
| 豊岡        | 豊岡中学校  |      | 南稜                  | 大清水小学校        |      |
| 中部        | 新川小学校  |      | 北部                  | 北部中学校         |      |
| 豊城        | 八町小学校  | ★    | 前芝                  | 前芝中学校         |      |
| 青陵        | 青陵中学校  |      | 石巻                  | 石巻中学校         |      |
| 羽田        | 花田小学校  | ★    | 二川                  | 二川小学校         |      |
| 牟呂        | 牟呂小学校  |      | 五並                  | 五並中学校         |      |
| 吉田方       | 吉田方小学校 |      | 高豊                  | 高豊中学校         |      |
| 南部        | 南部中学校  |      | 章南                  | 章南中学校         | ★    |
| 高師台       | 高師台中学校 |      | 東部                  | 岩西小学校         | ★    |
| 本郷        | 高師小学校  |      | 南陽                  | 中野小学校         |      |
| 東陽        | 東陽中学校  |      | 基幹<br>救護所           | 休日夜間急病<br>診療所 | ★    |
| 東陵        | 鷹丘小学校  | ★    |                     |               |      |
| 計         |        |      | 23か所                |               |      |
| 産業基地応急救護所 |        |      | ★：早期開設を目指す<br>応急救護所 |               |      |
| 地区名       | 設置場所   |      |                     |               |      |
| 明海地区      | 明海少年広場 |      |                     |               |      |
| 計         | 1か所    |      |                     |               |      |
|           |        |      | 合計 24か所             |               |      |

# 知って得する 「普段」と「いざという時」の備え



災害はいつ襲ってくるかわかりません。何もない今こそ、災害から逃れるための準備が必要です。災害時に、あわてることなく適切な行動をとれるようにしましょう。「自分だけは大丈夫」、なんて事はありません。日ごろから防災対策をしているかどうかで、身に降りかかる危険性は大きく変わってきます。

## 避難所へ行く必要がなくなるよう、事前対策を進めましょう！

- ① 自分の家の周りにどんな危険があるかを再確認してください。
- ② 家の耐震診断・耐震改良や家具の固定をするなど、ケガをしない、被災後も自宅で過ごせる環境づくりをしてください。
- ③ 災害が発生する前に親戚宅や友人宅への避難について話し合いをしてください。
- ④ 備蓄食料については保存食に限らず、缶詰やレトルト食品など常に使う食料を使った分だけ購入するローリングストックをすすめましょう。  
(各家庭最低3日間、出来れば1週間分の備蓄が望ましいとされています。)
- ⑤ 避難所へ避難する際はマスクの着用等、各自の感染対策をお願いします。



## 非常持出し品を準備しましょう！

- |                                               |                                                  |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族3日分の食料・飲料水         | <input type="checkbox"/> 作業用手袋(革手袋)              |
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳・印鑑・現金(小銭)       | <input type="checkbox"/> ホイッスル(呼び笛)              |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん・運動靴      | <input type="checkbox"/> 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー        |
| <input type="checkbox"/> 保険証(資格確認書)・運転免許証等の証書 | <input type="checkbox"/> 衛生用品(歯磨き用具等)・生理用品       |
| <input type="checkbox"/> ラジオ兼ライト(予備電池)        | <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウエットティッシュ・除菌アルコール |
| <input type="checkbox"/> 本人・家族の写真(最新のもの)      | <input type="checkbox"/> タオル・下着類                 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・モバイルバッテリー及び充電器  | <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・マッチ・ライター        |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性ペンを含む)        | <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ洗浄液       |
| <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・簡易ブランケット       | <input type="checkbox"/> 体温計・マスク                 |

## 家族に合わせた準備をしましょう！

### 【高齢者がいる家族】

- ☐ 食料品類(ゼリードリンク等)
- ☐ おむつ・紙パンツ等
- ☐ 装具の予備(杖等)
- ☐ 持病等の薬
- ☐ 口腔ケア用品・入れ歯洗浄剤
- ☐ 身近な人の連絡先
- ☐ 自身の身元を記入したもの

### 【乳幼児がいる家族】

- ☐ ミルク・哺乳瓶・離乳食等
- ☐ おむつ・おしり拭き
- ☐ ベビーソープ
- ☐ おんぶひも・おもちゃ
- ☐ ガーゼ・さらし
- ☐ 食品アレルギーリスト
- ☐ 母子健康手帳

### 【妊婦がいる家族】

- ☐ 脱脂綿
- ☐ ガーゼ
- ☐ 新生児用品
- ☐ 消毒用アルコール
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 清潔なタオル等

※アレルギー対応食品や薬等、必要なものは人によって異なります。家族一人ひとりに何が必要かを考えて準備しておきましょう。

## まめ知識 避難する時の注意点！

- 1 水害時の避難の際、長靴を履いていると中に水が入り動きにくくなるため、注意が必要です。
- 2 浸水時は、マンホール・側溝・段差等が見えにくく危険です。事前避難を心がけましょう。
- 3 両手がふさがると危険です。リュックや抱っこひも等を使いましょう。
- 4 倒れそうな塀や、溢れそうな小川等、普段から危険箇所を確認し、事前に避難経路を考えましょう。
- 5 電気の供給再開に伴い、火災が発生することがあります。ブレーカーを落として避難しましょう。

# 知って得する 熱中症について



熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。  
暑い日は無理をせず、エアコンや扇風機を上手に使い、こまめに水分を取りましょう。  
特に災害時には、慣れない環境や作業をすることで熱中症発症のリスクは高くなります。  
お互いに声をかけながら、十分に注意しましょう。

## 熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

### ここに注意！

- 屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも熱中症を発症する場合があります。
- 熱中症は、重症化すると救急搬送が必要な状態になる場合もあり、最悪死亡する事もあります。

## 熱中症から身を守るには

予防法を知って、それを実践することで、熱中症を防ぐことができます。

- ・ 涼しい屋内で過ごすなど暑さを避けましょう。
- ・ 外出や屋外での運動及び長時間の作業を避けましょう。
- ・ こまめに水分を補給しましょう。

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートが発表された場合には、特に気を付けましょう。

## 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートとは

- 熱中症警戒アラートとは  
熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
- 熱中症特別警戒アラートとは  
広域的に過去に例のない危険な暑さなどにより、熱中症救急搬送者の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。

## クールシェアスポット・クーリングシェルターを利用しよう

豊橋市では冷房施設を有する施設をクールシェアスポットとして指定し、夏季の間、市民の皆様へ開放しています。

熱中症特別警戒アラート発表時には、クーリングシェルターとして開放されますので、暑さをしのぐ場所としてご利用ください。詳しくは、豊橋市ホームページをご覧ください。



クールシェアスポット・クーリングシェルター  
についてのお問合せ先

豊橋市役所  
環境部環境政策課

電話：0532-51-2399 メール：kankyoseisaku@city.toyohashi.lg.jp  
ホームページ：https://www.city.toyohashi.lg.jp/60435.htm

## ～災害時の熱中症予防～

被災や避難生活に伴う疲労・体調不良・栄養不足などにより熱中症のリスクが高くなる可能性があります。  
避難生活では普段以上に体調管理を心がけましょう。

- 車中泊をする場合  
車用の断熱シートなどを活用し、車内の温度が上がりにくいようにしましょう。  
乳幼児などを車の中でひとりにさせないようにしましょう。  
夜間など寝るときはエンジンをつけたままにすることは避けましょう。