

# 春日井市地域包括支援センター高森台・石尾台だより



令和2年秋号(第158号)

発行:春日井市地域包括支援センター高森台・石尾台

朝晩はだいぶ涼しく感じられるようになりましたが、体調を崩されてはいませんか。近年、地球温暖化による海水温上昇などの影響により、年々台風被害も大きくなる傾向にあります。東海地方においては、南海トラフ地震の切迫性が高まってきていると言われていています。昨年3月29日に「避難勧告等に関するガイドライン」(内閣府(防災担当)策定)が改定されました。これにより、住民等が情報の意味を直感的に理解できるよう、防災情報を5段階の警戒レベル(下記参照)により提供し、とるべき行動の対応が明確化されました。いざという時に、自分自身だけでなく大切な人の命を守るために、日頃から災害への備えをしておきましょう。

警戒レベル1(気象庁が発表):心構えを高める

警戒レベル2(気象庁が発表):避難行動の確認

警戒レベル3(市町村が発令):避難に時間を要する人は避難(高齢者等は避難！！)

警戒レベル4(市町村が発令):安全な場所へ避難(全員避難！！)

警戒レベル5(市町村が発令):すでに災害が発生している状況です

命を守るための最善の行動をとりましょう

出典:「避難勧告に関するガイドライン」(内閣府(防災担当)策定)

## 災害の「備え」チェックリスト

- 水
- 食品(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品  
ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器

### 感染症対策にも有効です！！

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石鹸・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

### 一緒に持ち出そう！！

- 貴重品(通帳、免許証、お薬手帳、病院の診察券など)

- マッチ・ろうそく
- 救急用品  
(絆創膏、消毒、包帯、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 歯ブラシ
- タオル
- ペン・ノート

### 備蓄品

- 食料や水(最低3日分、できれば1週間分)×家族分  
保存期間が長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品(例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ゴミ袋、携帯用トイレなど)

🍁 ほかにも、家庭で必要なものは日頃から備えておきましょう 🍁

# 春日井市地域包括支援センター



## 高森台・石尾台のご案内

地域包括支援センターとは、地域に暮らす高齢者の心身の健康保持や生活上の相談に応じるため春日井市が設置しています。

### 健康・介護予防のこと

- ・足腰が弱くなってよく転ぶ
- ・最近物忘れがひどくなってきた
- ・今の健康を維持したい

### 生活のこと

- ・介護保険について知りたい
- ・退院後の生活が不安
- ・トイレに手すりをつけたい
- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配

### 権利を守ること

- ・財産管理に自信がなくなった
  - ・消費者被害にあった
  - ・虐待にあっている人がいる
- など

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が、それぞれの専門性を活かしながらチームで支援を行っています。まずは、お気軽にお電話ください。



### 出前講座の依頼もお待ちしています！

老人クラブや自治会、地域の集まりなどでの出前講座を行っています。  
テーマの相談、講座の依頼などお気軽にお電話ください。

講座内容：介護保険制度、認知症予防、消費者被害防止など

春日井市地域包括支援センター高森台・石尾台

TEL 0568-88-5829 FAX 0568-88-8354

所在地：春日井市廻間町703番地1（特別養護老人ホーム春緑苑内1階）

営業日：月～金の9時～17時30分

（土・日・祝日の一部、12/29～1/3はお休み）

担当地域 高森台・石尾台中学校区

（高森台、石尾台、押沢台、木附町、細野町、玉野台、玉野町、中央台、外之原町、廻間町の一部）