



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

07
2019

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

asano clinic

あさのクリニック

岡山県総社市中央2丁目3-5

TEL 0866-93-8808

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科	●	●	●	■	●	●	●	●	●	●
老年精神科		●	●	■	●	●	●	※		
泌尿器科					●					

●午前 9:00-12:00

●午後 14:00-17:00

あさのクリニック 総社

検索

■火曜日午後 14:00-17:00(内科)

午後 17:00-18:30(内科・老年精神科)

※予約のみ(老年精神科)

訪問診療 9:00-17:00 休診日 土・日・祝

がんばろう総社!! がんばろう真備!!

本物と同じものを
60秒以内に見つけられるかな?

ソーシャルワーカー

SW 向川 さん
見つけ出せ!

防災とは、災害を未然に防ぐために行われる取り組みのことを言います。どんな災害へのリスクが高いのかを知り、災害の予兆に気づいて早めに避難しましょう。特に災害に弱いお年寄りや子供のいる家庭は、より早めに避難することが大切です。



DISASTER
PREVENTION

みんなで防災・減災に取り組もう。

平成 31 年 3 月に「避難勧告等に関するガイドライン」が改定され、市町村が出す避難情報と、国や都道府県が出す防災気象情報が、5 段階に整理されました。「**自らの命は自らが守る**」意識を持ち、とるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう 5 段階の警戒レベルを明記して防災情報が提供されることになりました。参照：気象庁 HP「防災気象情報と警戒レベルとの対応について」

警戒レベル3で避難に時間を要する人は避難を！

「警戒レベル 3」や「警戒レベル 4」で、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。日頃できることから防災を考えることが必要といわれています。災害による被害をできるだけ減らすための備えに加えて、日頃から**家族・近隣・地域 3 つのコミュニケーション**を意識することは、いざという時の大きな助けになります。

防災情報を共有しよう！

防災情報はテレビ、ラジオ、インターネット等で発信されますので、大雨や台風、大規模な地震などの時は、防災情報に触れることができるようにしておきましょう。また、その情報を近隣の方にも伝えましょう。

● 避難情報等

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既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。	災害発生情報 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令
全員避難！ 警戒レベル4	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告・避難指示(緊急) 地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合等に発令
高齢者等は避難 警戒レベル3	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備 高齢者等避難開始
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報

● 防災気象情報

【警戒レベル相当情報(例)】

警戒レベル5相当情報
氾濫発生情報
大雨特別警戒 等

警戒レベル4相当情報
氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

警戒レベル3相当情報
氾濫警戒情報
洪水警戒 等

※防災気象情報は、国土交通省、気象庁、都道府県が発表。

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考とする情報です。

院長の認知症コラム COLUMN 「認知症と防災」

認知症の人は、一人で避難することが難しい場合も考えられるため、周りの理解と支援が必要で。日頃から隣近所、町内会等とのつながりを意識しましょう。また、避難所がどこにあるのか、避難所までの道順を調べておくのと良いでしょう。一般的な防災用品に加え、常備薬やお薬手帳など、用意するものにも配慮が必要です。普段からかかりつけ医と相談して、いざという時に備えましょう。