

包括だより

令和5年10月 秋号
札幌市豊平区第2地域包括支援センター
発行責任者 上野由佳

9月1日は、防災の日でした。9月1日に制定されたのは、1923年に大被害をもたらした『関東大震災』に由来しています。また、9月1日付近は、台風が襲来しやすい為、台風シーズンに備えて警戒するという意味もあったとされています。防災の日をきっかけに防災対策を見直してみましょう。

災害伝言ダイヤル「171」はご存じですか？【体験できます】

災害用伝言とは・・・

大規模な災害が発生した際に、安否確認等の電話が殺到して電話が「かかりにくい状態（ふくそう状態）」になった場合でも、伝言の録音および再生により被災地内の家族や親類・知人等と連絡を可能にするNTTのボイスメールサービスです。

- ・毎月1日,15日 00:00～24:00
- ・正月三が日
(1月1日00:00～ 1月3日24:00)
- ・防災週間
(8月30日9:00～9月5日17:00)
- ・防災とボランティア週間
(1月15日9:00～1月21日17:00)

～備蓄しておきたい品目とは・・・～

- 飲料水… 1日1人3リットルが目安
人数×**3日分**
- 食 品…ご飯（アルファ米など）
ビスケット、板チョコ、
乾パン等、人数×**3日分**
- 下着、衣類
- トイレットペーパー、ティッシュ
ペーパー
- マッチ、ろうそく、カセットこんろ
ポータブル電源

準備しようとは思っているの
だけど・・・

災害用伝言 ダイヤル171

防災グッズを備えていない人は、約5～6割。準備しなければと思いながら、何から手をつけていいかわからない人も多いと思います。

以下を参考に準備をはじめてみてはどうでしょうか？

1. ローリングストック で無駄なく備える

※食料や飲料などの備蓄品を日常で消費しながら、新しく買い足して備える方法です。

2. オンラインで全て揃っている一式を購入する

3. 出来るところからはじめる

- ①今すぐできる「日常備蓄」
- ②食品が揃ったら、次は「生活用品」
- ③次は非常時の持ち出し品



札幌市発行の防災マニュアルを ご紹介します

住んでいる地域や住宅の状況により、災害時の対応方法や考え方もいろいろです。
自分の環境に合った備えをしていくために、ぜひご活用ください。

日常の備えから、
さまざまな災害時に
取るべき行動、
ハザードマップまで、
多くの情報が収められて
います



「**防災スキルチェックシート**」で、防災知識を確認できます。
YouTube動画もあります、
「さっぽろ防災王クイズ」で
検索！

室内・屋外の備えは
もちろん、**高齢者や
赤ちゃん・ペット**に
必要な防災グッズを
紹介しています



大地震の際に起こり得る
マンション特有の被害を
意識し、**災害に強い
住まいづくり**に取り組む
ためのガイドです



いざという時には、
**ご近所さん同士で
協力**できるよう、
地域での防災活動
にお役立て下さい

ご紹介したマニュアルは、
札幌市のホームページで
公開されています



《編集後記》

ようやく暑さが和らいで、涼しくなってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけたいですね。今回、包括だよりを作成中に、自宅の非常食をチェックしたら、サバの缶詰の賞味期限が2ヶ月前に切れていてショックでした…。
日常の備えの大切さを、ひしひしと感じました。
(S記)

札幌市豊平区第2地域包括支援センター

札幌市豊平区西岡4条3丁目7番5号
竹田ビル1階

TEL:836-6110

FAX:836-6116