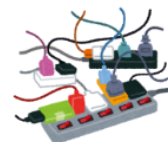


## 夜間の地震に備える いざという時の準備、できていますか？

今回の熊本地方を中心とした地震で本震とされる M7.3 の揺れは、夜中に発生しました。暗闇のなかでも安全に避難できるよう、日頃から準備しておきましょう。

- ✓ 寝ている場所に倒れてくるような家具類をおかない。置く場合は**しっかり固定**する。
- ✓ 停電に備え、**枕元に懐中電灯**や停電の際に点灯する**充電式常夜灯**を取り付ける。
- ✓ 散乱した室内や割れたガラスから足を保護するために**スリッパ・スニーカー**を備える。
- ✓ すぐに情報を得られるよう**携帯ラジオ等を準備**する。



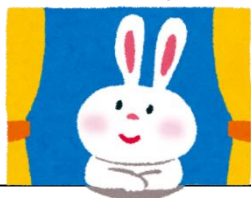
### 町田消防署の防火防災診断のご案内

町田市消防署員が 65 歳以上の方がいる世帯のご自宅を訪問し、火災・地震・家庭内事故の項目に沿って、危険個所をお調べします。ご希望の部屋のみ診断も可能です。

また、既にご購入済みの家具転倒防止器具の取り付けも行っています。

**お申し込み・お問い合わせ：本町田あんしん相談室（812-3396）**

あんしん相談室って  
どんなところなの？



町田市から委託を受けて 地域の高齢者の方々を訪問して介護サービスや専門機関などのご紹介や、ご相談をお受けする機関です。ご自身の健康づくりのこと・介護保険について・ご家族の介護のこと・物忘れについて・近所に心配な方がいるなど  
気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



## 本町田あんしん相談室

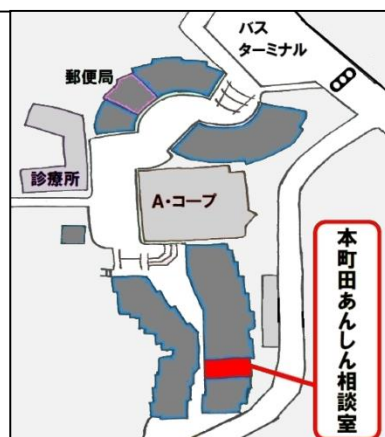
☎ 042・812・3396

【開所日】月～土曜日（祝日、年末年始 12/29～1/3 を除く）

【時間】午前8時30分～午後5時

【場所】藤の台団地ショッピングセンター内

（町田市本町田 3486 藤の台団地 1-50-109）



本町田あんしん相談室



## 熱中症に気を付けて！

急激に気温が上昇し、熱中症で救急搬送される方も出ています。熱中症患者の4割は65歳以上の方々です。また、外で運動する人がかかるもの、というイメージがあるかもしれませんが、実際は家の中で頻繁に起こっています。

早めから予防対策をとって、これからの暑さを元気に乗り切りましょう！



### 熱中症予防のポイント

#### 水分・塩分補給：

のどが渇かなくても、  
こまめに水分補給し、  
汗をかいた時は  
塩分も一緒に摂りましょう。



#### 服装：

通気性の良い服を選び、  
帽子や日傘で直射日光  
を防ぎましょう。



#### 室内：

室内の温度を確認し  
扇風機やエアコンを  
適度に使用しましょう。



#### 体調管理：

日ごろから適度な運動とバランス  
の良い食事や十分な睡眠を  
とり、体調を整えましょう。



### 経口補水液を作ってみよう



500ml ペットボトル 1本分

- ・水 500ml
- ・砂糖 大さじ 2杯
- ・塩 小さじ 1/4杯

→レモンなどの柑橘類を大さじ1～2杯ほど加えると飲みやすくなり、疲労回復速度と吸収率も上がります。

※作った分はその日のうちに飲みましょう！

