

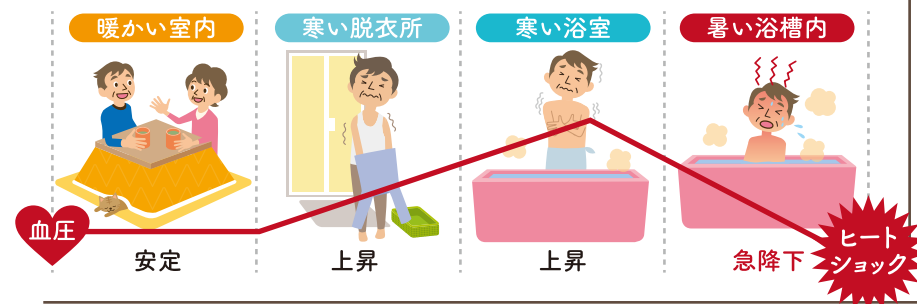
寒暖差による 「ヒートショック」に注意

冬場の入浴時の事故の多くは「ヒートショック」が原因。
安全を考えて「ヒートショック対策」を身近なところからはじめましょう。



【ヒートショックとは】

「ヒートショック」とは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差で、血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険のことです。浴室、洗面室、トイレなどの場所で、冬場の寒い時期に起こりやすくなっています。「ヒートショック」のリスクを軽減するためには、室内を暖かくし、部屋の温度差を少なくすることが大切です。



【ヒートショックになりやすい人】

- 65歳以上
- 心筋梗塞、脳梗塞、狭心症などの病歴がある
- 不整脈、高血圧、糖尿病などの持病がある
- 長風呂をする
- 熱いお風呂が好き
- 食事や飲酒後すぐ入浴する



【ヒートショックの予防方法】

■ 部屋間の温度差をなくす
脱衣所やトイレ、浴室に暖房器具を設置

■ 上着を羽織る
朝のトイレなど、寒い場所への移動は、上着やストールでしっかり防寒する



■ 入浴時の予防法

- 入浴前にお風呂のフタを開ける、シャワーをまくなどして浴室を暖めておく
- シャワーやかけ湯で体を温めてから入浴する
- 浴槽の温度は41℃以下のぬるめとし、長湯をしない
- 入浴前後には、コップ1杯の水分補給
- 飲酒、食事後すぐの入浴は避ける



住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。
ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。

家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-津波・高潮
- 安心・快適な住まいづくり-屋根・外壁の塗り替えリフォーム
- 防災アイデア-ラップの活用術 ■ 防災レシピ-ポリ袋調理「イワシ缶でチリコンカン風」





防災の基礎知識&対策

津波・高潮

沿岸部に与える災害として「津波」と「高潮」があります。地震、台風など起こる要因は異なりますが、どちらも高い波が押し寄せ被害をもたらします。地震や台風の際には沿岸には近づかないようにしましょう。

■津波と高潮の違い

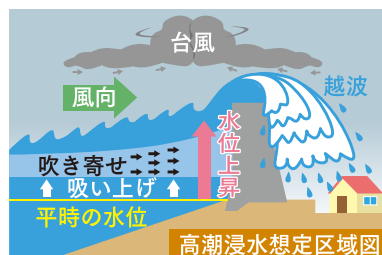
〔津波〕

津波は地震により海の底が動き、その上の海水をおし上げることで起こり、陸を駆け上がった川をさかのぼることもあり、大きな被害をもたらします。海に囲まれた日本は、これまで何度も大きな津波に襲われています。地震が起こったら津波にも注意しましょう。



〔高潮〕

高潮は、台風や低気圧の接近により、海水面（潮位）が平常時よりも高くなる現象で、「気圧低下による吸い上げ効果」と「強風による吹き寄せ効果」が原因となって起こります。満潮に重なると広い範囲で浸水するおそれがあります。



事前にハザードマップを確認

災害発生時に被害が想定される区域や避難場所等が示されています。
重ねるハザードマップ▶disportal.gsi.go.jp

津波・洪水・高潮に関する標識の例



津波警報・注意報と とるべき行動

「大津波警報（特別警報）」、「津波警報」または「津波注意報」は、その海域における最大級の津波を想定して発表します。マグニチュード8を超える巨大地震などの場合には、最初の「津波警報」で予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」「高い」という言葉で発表して避難を促すことに重点を置きます。

高潮警報・注意報と とるべき行動

高潮による災害の発生が予想される場合は、「高潮注意報」（潮位1.4m）、「高潮警報」（潮位1.8m）、「高潮特別警報」（数十年に一度の台風や温帯低気圧により高潮になると予想）を発表します。

今月のテーマは
“津波・高潮”



必ず事前に
ハザードマップを
確認しておこう。



ここなら安心と思わず、
より高い場所を目指して
避難しましょう！

	予想される津波の高さ		とるべき行動
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の津波の表現	
大津波警報	10m超(10m<高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。津波は繰り返し襲ってくるので、津波警報が解除されるまで安全な場所から離れない。
	10m(5m<高さ≤10m)		
	5m(3m<高さ≤5m)		
津波警報	3m(1m<高さ≤3m)	高い	海の中にいる人は、ただちに海から上がって海岸から離れる。津波注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしない。
津波注意報	1m(20cm<高さ≤1m)	(表記しない)	

地震発生後約3分で警報を発表。その後、高さ、予想時刻等の情報を発表します。

- 「津波警報」等を見聞きしたら、いち早く高台や津波避難場所に避難しましょう。
- 原則として車は使わず、徒歩で避難しましょう。
- 避難しても気を緩めず、第2波、第3波に注意し、安易に戻ることは絶対にやめましょう。

気象庁の情報		自治体の対応	とるべき行動	
高潮警報 または高潮特別警報		緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保	いまいる場所より安全な 場所へ直ちに移動
高潮警報に切り替える可能性が高い 高潮注意報		避難指示	危険な場所から 全員避難	暴風が吹き始める前に避難
高潮注意報		高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者以外の人にも 必要に応じ避難
			自らの避難行動を 確認	ハザードマップ等により、 自宅の災害リスクを再確認

- 台風が接近する前日や半日前からの行動が必要です。



安心・快適な住まいづくり

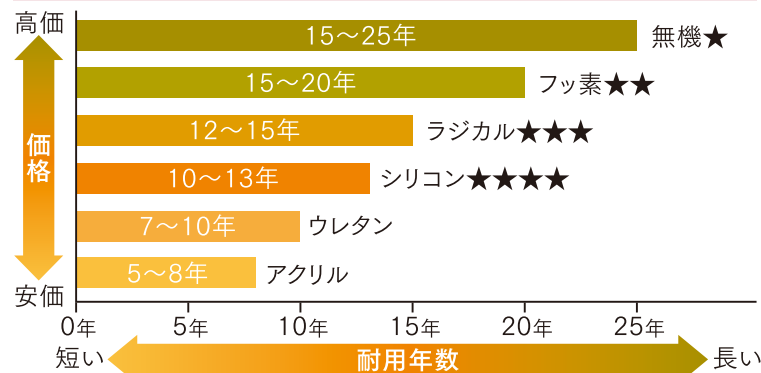
定期的な
メンテナンスが
大事だね。



屋根・外壁の塗り替えリフォーム

塗料は種類によって価格・耐久性が異なります。価格は高くても長期的にみれば、塗装回数を少なくできる耐久性の高い塗料のほうがお得になる場合も。塗り替えサイクルも考慮して塗料を選びましょう。

代表的な塗料の価格と耐用年数目安



※耐用年数は目安です。製品や住まいの状況により異なります。

【塗料選びのポイント】

◆シリコンが主流

近年「アクリル・ウレタン」はほとんど使用されなくなり「シリコン」が主流に。次に新しい塗料で塗膜が劣化しにくい「ラジカル」が人気。「フッ素」は高価だが耐久性は高い。

◆耐久性の高さなら「無機」

一般的な有機物の樹脂ではなく、無機物を配合した塗料。紫外線に強く、最も耐久性が高い。

◆その他の塗料

クラックを抑える「ピュアアクリル」、雨水で汚れを落とせる「光触媒」などがあり、太陽を反射する「遮熱塗料」は屋根におすすめ。

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

災害に役立つ
ラップの活用術

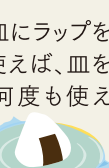
①スポンジ

30cmほどの長さに切ったラップを丸めればスポンジの代わりに。



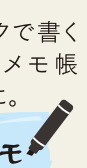
②お皿

皿や紙皿にラップを敷いて使えば、皿を洗わず何度も使えます。



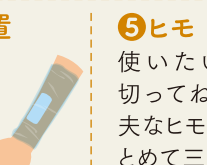
③メモ

マジックで書くだけでメモ帳代わりに。



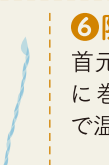
④応急処置

少量の出血ならラップで巻いて止血できます。



⑤ヒモ

使いたい長さに切ってねじると丈夫なヒモに。3本まとめて三つ編みにすれば強度アップ。



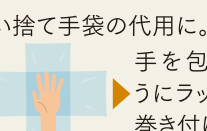
⑥防寒具

首元や手首に巻くだけで温かく。

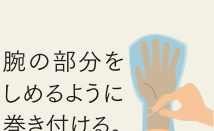


⑦手袋

使い捨て手袋の代用に。十字にラップを敷き、手をのせる。



手を包むようにラップを巻き付ける。



レシピ

栄養バランス
ばっちりだよ。



ポリ袋調理
「イワシ缶で
チリコンカン風」



材料(1人分)
▶イワシトマト煮(缶詰) 110g
▶ミックスビーンズ(缶詰) 110g
▶トマトケチャップ 大さじ2
▶乾燥パセリ 少々
▶タバスコ 少々 ▶ポリ袋※

- 1 イワシ缶、ミックスビーンズ、トマトケチャップをポリ袋に入れる。
- 2 1のポリ袋を5分間湯せんする。
- 3 2を皿にうつし、お好みでパセリ、タバスコをかけて完成。

※食品用ポリ袋(耐熱性ポリ袋)

レシピは
福岡市消防局 防災レシピコンテスト

ホームページはこちら▼
https://www.city.fukuoka.lg.jp/syobo/bousai_suishin/bousaicenter/cooking.html

