

NFD

# 西白杵消防だより

第5号



令和2年7月



備えよ!

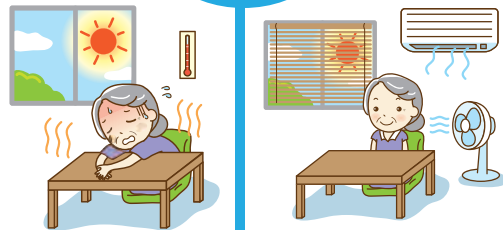
令和2年度土砂災害対応訓練

# 熱中症を予防しましょう！



今年も暑い夏がやってきました。これまでの夏と違い、今シーズンは、マスクを着用する機会も多いことから、高齢者や子どもは特に注意が必要です。

西白杵消防署管内で昨シーズン、熱中症及び熱中症疑いで救急搬送された方は15人でした。



## 日常生活で注意すること

### 1 暑さを避けましょう

#### 【暑さを避ける行動】

- ①暑い日や時間帯は決して無理をしない
- ②作業や運動をする場合は、適宜休憩する、頑張らない、無理をしない
- ③涼しい場所でひと休み

#### 【室内での暑さ対策】

- ①我慢せず、エアコンや扇風機を利用し、部屋の温度を調整する
- ②すだれやブラインド等で、窓から差し込む日光を遮る
- ③対角線上にある窓と窓を開けるなどして風通しをよくする



#### 【衣服の工夫】

- ①ゆったりした衣服にする
- ②えり元をゆるめて通気する
- ③吸湿・速乾性に優れた素材の衣服を着用する
- ③日傘や帽子で直射日光を避ける



### 2 こまめに水分を補給しましょう

- ①のどが渇く前に水分補給
- ②多量に汗をかいたら塩分補給も忘れずに  
(スポーツ飲料や熱中症対策の飲料水、アメなどもおすすめ)



### 3 適宜マスクをはずしましょう

- ①屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ②マスクを着用した状態での長時間の作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分に確保したうえで、適宜休憩をとる



### 4 暑さに備えた体づくりをしましょう

体を暑さに慣れさせるため、「やや暑い環境で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の軽い運動(ウォーキング等)を行う

## ご存じですか？ 高温注意情報

翌日または当日に高温(最高気温が概ね35度)が予想される場合に、熱中症が発生しやすい気象状況になることを伝え、熱中症への注意を呼びかける気象情報です。

気象庁が発表する情報で、「地方高温注意情報」「府県高温注意情報」があります。詳細は気象庁のホームページから確認できます。

高温注意情報

検索

## こんなときはためらわずに 救急車を呼びましょう

- ・意識がおかしい
- ・自分で水分がとれない



### 〈救急車が来るまでに〉

- ◎涼しいところに避難し、衣服を緩め、保冷剤などを首筋の両側や脇、足の付け根に当てて体を冷やす。うちわなどであおいで風を送る。
- ◎意識があれば、水分を取らせる。



西白杵消防本部・消防署は、大雨・台風などの出水期を前に、大雨によって国道上で崩れが発生し、通行中の車両が巻き込まれたとの想定で土砂災害対応訓練を行いました。

実際の土砂災害の現場は非常に過酷なものになると思われますが、この訓練を通じて、活動要領や関係諸機関との連携などを確認することができました。

# 土砂災害に 備える



## 住民の皆さまへ

# 日頃の備えと 早めの避難が大切です

大雨や台風襲来のシーズンです。  
災害への備えはできていますか？

### 自宅の土砂災害への 危険度を知っておきましょう！

土砂災害の危険がある地区には「土砂災害危険箇所」として「土石流危険渓流」「急傾斜地崩壊箇所(がけ崩れ危険箇所)」「地すべり危険箇所」の3つの危険箇所が指定されています。また、「土砂災害危険箇所」のうち、警戒避難態勢を整備すべき土地等として、土砂災害防止法に基づき、「土砂災害警戒区域」や「土砂災害特別警戒区域」として指定されている区域もあります。自分の住んでいるところにどのような脅威があるのかを確認しておきましょう。これら危険箇所や警戒区域等は、各町が作成している防災マップや、県が作成している土砂災害警戒区域等情報マップで確認できます。  
(ホームページや配付されているマップをご覧ください)

### 気象情報や避難情報を活用し 早めの避難を心がけましょう！

#### 大雨警報発表

避難を考慮。  
高齢者等は速やかに避難。

#### 土砂災害警戒情報発表

危険な区域の外の少しでも安全な場所に速やかに避難。

#### 土砂災害警戒情報とは？

大雨警報発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況になったときに、市町村を特定して警戒を呼びかける情報で、気象庁と県が共同で発表します。地域ごとの詳細な状況(1kmメッシュ)は、「土砂災害危険度情報」で確認できます。

宮崎県土砂災害危険度情報

検索

### うちはどこに避難すればいい？ 避難先を確認しておきましょう！

指定避難所は、各町のホームページや世帯配付されているハザードマップで確認できます。なお、指定避難所に限らず、安全な場所にある親戚や知人宅も避難先として選択肢の一つとなります。

# 消防一筋41年



当消防本部の日高一昭消防長が、2019年度の全国消防長会消防功勞表彰（勤続40年以上）を授与されました。

日高消防長は、昭和54年に宮崎市消防局に入局。消防隊や救助隊、予防課など様々な部署を経験し、平成19年から3年間は宮崎県防災救急航空隊（防災ヘリ）に派遣され、隊長も務めました。

平成30年4月からは、当消防本部の次長兼消防署長として勤務。昨年4月に消防長に就任し、これまでに重ねてきた消防経験を生かして、西臼杵消防発展のために尽力いただいています。



## 住宅用火災警報器 設置・点検をお願いします



宮崎県内すべての住宅に住宅用火災警報器が義務付けられた平成23年6月1日から令和2年6月1日で**9年**を迎えました。

※ 住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を検知なくなることがありますので、機器本体を取り替えましょう。

### ■設置する場所(例)

設置が必要な場所は、寝室・階段等※です。  
※階段は、寝室が2階以上にある場合に必要です。



### ■点検方法

ひもを引っ張ったり、ボタンを長押しすると、音声などで正常に作動するかどうかを知らせてくれます。



## 体力錬成欠かしません!



火災現場や救助現場など、過酷な状況下で活動することの多い消防職員。人並み以上の体力を備えていなければ、使命を果たすことはできません。

職員は、勤務日の休憩時間や、休みの日を利用して、筋力トレーニングやランニングに励み、体力の維持・増進に努めています。

「苦しい 疲れた もうやめた では 人の命は救えない」



## 指令室

暑い夏がやってきました。本来ならこの時期、東京オリンピック・パラリンピックで日本国中が盛り上がりつつあったはずですが、悪夢の新型コロナウイルス感染拡大のために一年延期。様々なスポーツイベントも中止や延期となりました。野球大好きおじさんの私にとっては、カープの応援にも行けず、甲子園大会もないという実に寂しい夏です。

未曾有の国難に直面している日本。こんな時に、首都直下型地震や南海トラフ巨大地震が発生したら、この国はどうなってしまうのだろうかという考え、恐ろしくなります。

ここ数年、日本各地で水害など様々な災害が発生し、日頃から備えておくことの大切さを痛感させられた私たち。コロナ禍も然り、喉元過ぎれば...にならないよう、災害備蓄品を揃えるなど、日頃の備えをしておきましょう。

(U-1)

