

熊本県を中心に発生している地震により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。

急な災害に備えて

～ “長崎は大丈夫！” は思い込み～

防災対策は日ごろの備えから

地震や風水害などの自然災害は、私たち人間の力では食い止めることはできませんが、災害による被害は、日ごろからの備えにより減らすことができます。

行政による防災の取り組み（公助）はもちろんのこと、自分のことは自分で守ること（自助）や、地域の人たちで助け合うこと（共助）こそ被害を少なくするための不可欠な取り組みです。

いざというときに備えて、まず、自身の身の回りの安全対策から始めましょう。

【問い合わせ】 防災危機管理室（☎ 822 - 0480）



平成28年熊本地震の被災地に対し、長崎市では、これまでに医療、保健衛生、給水、避難所運営などの支援に職員を派遣しました。これからも、被災地の状況に合わせた支援を継続するとともに、今回の地震災害から学んだことを今後の防災対策に活かします。

地震が起きたら

4月16日午前1時25分頃に発生した熊本県を震源とする地震により、長崎市でも震度4の揺れを観測しました。

大きな地震が発生したとき、**あわてずに、冷静に対応することが命を守ることに繋がります。**

地震発生時の行動パターンを紹介しますので、あなたが取るべき行動を確認しましょう。

地震発生

- 身の安全を守る** テーブルや椅子の下に入り、落下物から身を守る
- 火の始末をする** 揺れがおさまってから火の始末をする
- 避難口を確保する** あわてて外に飛び出さない、窓・戸を開ける

1、2分経過

- 火元を確認し、出火していたら初期消火する
- みんなの安全を確認する
- ガラスの破片などから足を守るため靴をはく

3分経過

- 家族の安全、隣近所の安否を確かめ合う

4分経過

- ラジオなどで正しい情報を確認する
- 避難する場合は電気・ガスの安全を確認する

10分経過

- 避難する際に門や塀には近寄らない
- 地域で協力し合って消火・救助活動をする

数時間経過

- 水道、ガス、電気、電話などのライフラインの供給が止まるほか、水や食料の不足が想定されます。家庭では、家族の人数に必要な3日分の水や食料を準備しておくとともに、非常持ち出し品を準備しておきましょう。

わが家の安全対策をしよう！

地震の被害を最小限にとどめるために、日ごろからわが家の安全対策を心がけましょう。

- ・家具類は、転倒防止のため、器具や留め金で固定する（特に寝室）。
- ・火元のそばに消火器を備える。
- ・窓ガラスの屋内側に飛散防止フィルムを貼る。
- ・出入り口や通路にはものを置かない。
- ・家屋の柱、土台、屋根瓦、ブロック塀などを点検・補強する。

特集

市政

長崎市民

プ
レ
ゼ
ン
ト

生
活
情
報

健
康

子
育
て

福
祉
・
税

被
爆
者
援
護

講
演
・
講
座

も
よ
お
し

お
し
ら
せ

募
集

大雨が降りやすく

土砂災害が発生しやすい季節です！

梅雨前線の影響で、大雨が降りやすく、災害が発生する危険性があります。長崎市は土砂災害が起きやすい地形ですので、万全の準備と心構えで備えましょう。

このような前ぶれ（前兆現象）に気がいたら、**早めの避難**をしてください！

がけ崩れ



崖にひび割れができています



崖からの湧き水の量が増える



崖から小石がパラパラと落ちる



地鳴りがする

土石流

- ・山鳴りがする
- ・川の水が濁ったり、流木が混ざり始める
- ・焦げたような異様なにおいがする
- ・雨が降り続けているのに川の水位が下がる

地すべり

- ・地面にひび割れができる
- ・家の^{ようへき}擁壁、樹木や電柱が傾く
- ・斜面から水が噴き出す
- ・沢の水や井戸の水が濁る

非常持出品（災害発生時に最初に持ち出すもの）を準備しましょう！



- ・非常食… 乾パン・缶詰など火を通さずに食べられるもの
- ・水… ペットボトル入りのものが便利
- ・懐中電灯… できれば人数分。予備の電池は多めに
- ・ラジオ… FM・AM両方を受信できる小型のもの
- ・貴重品… 現金（硬貨も忘れずに）、預金通帳、印鑑、保険証、免許証など
- ・医薬品… 傷薬、ばんそうこう、包帯、風邪薬、常備薬など
- ・その他… ティッシュ、ライター、ナイフ、衣類、軍手など

防災情報を確認して

自主的な行動を！

●ふだんからの確認と準備で災害に備えましょう！

ご近所での声かけ
自治会の防災活動への参加



家族で避難場所を確認
非常持ち出し品を準備

●防災情報を確認しましょう！

気象情報や避難の呼びかけは、防災行政無線で放送します。
防災行政無線が聞き取れなかったときは、メールやデータ放送などで情報をご覧いただけるほか、電話でも確認できます。

①メール配信サービス



事前に登録するだけで、防災行政無線の放送内容が手元に届きます。
登録方法も簡単！ぜひ登録を！！

QRコードを携帯電話で読み取り、空メールを送信してください

②テレビのデータ放送



NBC 長崎放送 (3ch)
長崎ケーブルメディア (12ch)

※長崎ケーブルメディアは加入者のみ

③防災行政無線情報

☎ 0180-999-002

④ホームページ

「防災ガイドながさき」
で検索

●自宅周辺の危険度を確認しましょう！

避難所や近所の危険箇所などを、災害ハザードマップで確認しましょう。災害ハザードマップは市ホームページで確認できます。
「長崎市 災害ハザードマップ」で検索

●避難の情報

市民に被害が及ぶようなときは、地域ごとに次の避難情報を発表します。ただし、避難勧告などが出されなくても、身の危険を感じたら自主的に避難しましょう。

	避難情報		
	避難準備情報 危険度★	避難勧告 危険度★★	避難指示 危険度★★★
どのようなときに出されるの？	<ul style="list-style-type: none"> ・人に被害がおよぶ恐れが高まっているとき ・お年寄りなど避難に時間がかかるかたは、避難を始めなければならない状況です 	<ul style="list-style-type: none"> ・人に被害がおよぶ恐れがさらに高まっているとき ・通常の避難ができるかたも、避難を始めなければならない状況です 	<ul style="list-style-type: none"> ・災害の前兆現象の発生など、人に被害がおよぶ恐れが非常に高いとき。または、実際に人に被害がおよんだとき
どのように行動したらいい？	<ul style="list-style-type: none"> ・避難をするのに時間がかかるかたは、避難所などへ早めに避難を始めてください ・それ以外のかたは、非常時の持ち出し品を用意し、いつでも避難できるように準備してください 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難所などへすみやかに避難を始めてください ・避難所まで避難することが困難な場合は、屋内の安全な場所へ避難してください 	<ul style="list-style-type: none"> ・避難中のかたは、確実に避難を完了してください ・まだ避難していないかたは、ただちに避難してください ・避難する時間的な余裕がないかたは、生命を守る最低限の行動をしてください

危険だ！ 避難しよう

避難しようとするときは、事前に避難所の開設状況を防災危機管理室、または、あじさいコール（☎ 822-8888）に確認してください。

「家から避難所に行くこと」だけが避難ではありません！

「避難」＝「命を守る行動」を指します。急激な降雨や浸水により、屋外での歩行などが危険な状態になった場合には、「家から避難所に行くこと」がむしろ危険なときもあります。もし、避難が遅れてしまった場合の緊急的な対応として、**家の中であっても、「裏山の崖から遠ざかる」「2階などの高い場所へ移動する」**など、家の中にとどまって、より安全な場所へ避難するという選択肢もあることを覚えておきましょう。



あなたのまちの

地域包括支援センター

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」

「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」そんな思いを実現するため、さまざまな支援を行っているのが地域包括支援センターです。今回は地域包括支援センターの取り組みや、いつまでも元気で過ごすための地域の活動などをお知らせします。

【問い合わせ】

高齢者すこやか支援課

☎ 829・1146

地域包括ケアシステム推進室

☎ 829・1421



特集

市政

長崎市民

ご意見
プレゼン

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集

高齢者やその家族を支えるため、地域包括支援センターは右にあるような困りごとに関する相談を受け付けています。専門知識をもった職員(※)が対応するほか、他の機関と協力してさまざまなサポートをしています。

※主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師など

知りたい！聞きたい！こんなこと

介護や健康のこと

- ・最近、体力の衰えが気になる
- ・介護保険のサービスを使いたい
- ・一人暮らしで心細い など

権利擁護や安全なくらしのこと

- ・金銭の管理に自信がなくなってきた
- ・虐待されている人がいる など

認知症のこと

- ・認知症について知りたい、学びたい
- ・もの忘れがひどくなってきて心配 など

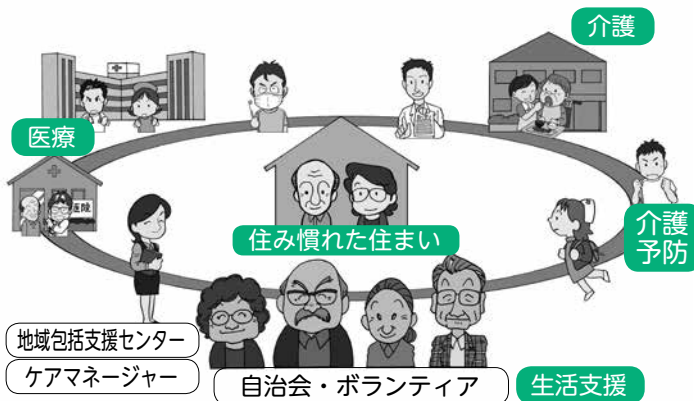
※地域包括支援センターは、住民や専門職との会議(地域ケア会議)や地域のケアマネジャーへの支援など、ネットワークづくりの取り組みも行っています。

いろいろな困りごとのワンストップ相談窓口になれるように、専門職のかたとの勉強会や、自治会や民生委員との情報交換会に出席しています。センターのことを知ってもらおうと、地域の運動会やもちつきなどにも参加していますよ！



南部地域包括支援センター
管理者 松本さん

地域包括ケアシステム



超高齢社会に向けて

長崎市では、団塊の世代の方々が75歳以上となる2025年に、総人口の2割が75歳以上の後期高齢者になる見込みです。住み慣れた地域で安心して暮らし続けていただけるよう、市では、必要な在宅医療や訪問介護などの介護サービス、健康づく

楽しく介護予防

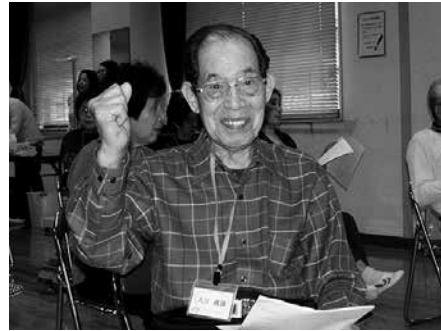
日常生活で、あまり運動しない生活を続けていると心身機能が低下してしまいます。これを「生活不活発病」といい、このような状態にならないように、市ではいろいろな介護予防の取り組みを進めています。

りを含めた介護予防、買い物支援などの生活支援を一体的に提供する「長崎版地域包括ケアシステム」を進めています。

今回は、地域包括ケアシステムの中核を担う地域包括支援センターの主な取り組みでもある、「介護予防」について紹介します。

▼すこやか運動教室

気軽に運動ができる教室で、46カ所で開催しています。現在、この教室に通う入江義雄さん（92歳）は、奥さまを亡くされた際、「元気を出して、外に出ないと」と思い、たつて市役所に相談し、この教室を勧められました。今では公民館のカラオケ教室、社会福祉協議会の食事会にも参加するなど活動的に過ごしておられます。



▼高齢者ふれあいサロン

「生きがいづくり」「仲間づくり」のための交流の場で、市内43カ所で開催しています（社会福祉協議会でも市内86カ所で開催）。自治会などが自主的に運営しており、気軽に参加できます。軽体操やレクリエーションのほか、消費者問題を扱った講話など内容もさまざまです。

活動例	
健康講話	保育園との交流
認知症講話	小学校との交流
軽体操	施設見学
ゲーム	七夕会
歌の会	夏祭り
誕生日会	豆まき

※高齢者ふれあいサロンの活動計画から

▼ボランティアで生きがいづくり、仲間づくり

上のような介護予防活動のボランティアをしながら、自らの生きがいや仲間をつくる活動のしかたもあります。興味があるかたは、高齢者すこやか支援課まで。

- あじさいサポーター
介護予防教室のお手伝い
- シルバー元気応援サポーター
介護予防体操を紹介
- 高齢者ふれあいサロンサポーター
ふれあいサロンの企画・運営
- 認知症サポーターリーダー
認知症の講座などのお手伝い
- 介護施設ボランティア
入所者の話し相手や行事のお手伝い（38ページもご覧ください）

何かした方がいいの？

次のページで、介護予防の必要性をチェックしてみましょう。

あなたの心身の状態を チェックしましょう

すこやかチェックリストの「はい」「いいえ」のあてはまる方にチェックをいれましょう。緑色の項目にチェックが入った場合、介護予防の必要性があると考えられます。身近にある地域包括支援センターに相談してみましょう。

すこやかチェックリスト

(いずれかに○をつけてください)

回答

1	バスや電車で1人で外出していますか(付き添いなしで)	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか(付き添いなしで)	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか(付き添いなしで)	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか(ひとりで)	はい	いいえ
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか(付き添いなしで)	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg/ BMI(注)が18.5未満ですか	はい	いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の乾きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか(付き添いなしで)	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

(注) BMI とは?……身長と体重のバランスをみる値です。 18.5 未満…やせ / 18.5 ~ 25…標準 / 25 以上…肥満



回答で緑色の項目に該当している数が多いほど、その分野で問題が多いと考えられます。

1~20で緑色の項目に チェックが10個以上の人

全体的な生活機能の低下に注意が必要です。特に運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上に取り組みましょう。

6~10で緑色の項目に チェックが3個以上の人

運動器の機能の低下に注意が必要です。運動器の機能向上に取り組みましょう。

11・12で緑色の項目に チェックが2個以上の人

低栄養状態に注意が必要です。栄養改善に取り組みましょう。

13~15で緑色の項目に チェックが2個以上の人

口腔機能の低下に注意が必要です。口腔機能の向上に取り組みましょう。

16で緑色の項目に チェックが入った人

閉じこもりに注意が必要です。閉じこもりの予防を心がけましょう。

18~20で緑色の項目に チェックが1個以上の人

認知症に注意が必要です。認知症予防を心がけましょう。

21~25で緑色の項目に チェックが2個以上の人

うつに注意が必要です。うつの予防を心がけましょう。

$$\text{BMIの求め方} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

気軽に相談ください

～市内の地域包括支援センター～

開所時間 午前9時～午後5時30分(地域包括支援センターにより異なることがあります。休日・時間外も連絡がとれる体制となっていますので、詳しくはお尋ねを。)

相談料金 無料

地域包括支援センター名	担当地区	所在地	電話番号
東長崎地域包括支援センター	東長崎中学校区	田中町888	813-8060
日見・橘地域包括支援センター	日見・橘中学校区	かき道1-1-2	837-8808
桜馬場地域包括支援センター	桜馬場中学校区	魚の町3-21 マリンハイツ302号	818-6602
片淵・長崎地域包括支援センター	片淵・長崎中学校区	夫婦川町1-10 リバーカップル1階	801-5188
大浦地域包括支援センター	大浦・梅香崎中学校区	相生町1-17 メゾンド田中202号	818-8311
江平・山里地域包括支援センター	江平・山里中学校区	本原町13-15 本原ハイツ102	841-7770
西浦上・三川地域包括支援センター	西浦上・三川中学校区	昭和1-8-21 昭陽ビル101号	847-0151
緑が丘地域包括支援センター	緑が丘中学校区	白鳥町1-34 F コールビル1階102号室	847-3812
淵地域包括支援センター	淵中学校区	城栄町19-7 1-B ツインズ城栄	814-0202
小江原・式見地域包括支援センター	小江原・式見中学校区	小江原3-22-8	848-1222
西部地域包括支援センター	丸尾・福田・西泊中学校区	旭町8-23 長崎大洋ビル203号	862-0119
岩屋地域包括支援センター	岩屋中学校区	岩屋町23-13 富吉ビル	855-8000
滑石・横尾地域包括支援センター	滑石・横尾中学校区	滑石3-5-34	814-7770
三重・外海地域包括支援センター	三重・黒崎・池島中学校区	京泊2-4-37 プレジデント京泊1号室	860-1100
琴海地域包括支援センター	琴海中学校区	長浦町2664 琴海行政センター1階	840-7111
小島・茂木地域包括支援センター	小島・南・茂木・日吉中学校区	田上2-2-7	820-8231
戸町・小ヶ倉地域包括支援センター	戸町・小ヶ倉中学校区	上戸町2-9-8 1階・2階	879-7408
土井首地域包括支援センター	土井首中学校区	江川町131 102号	833-5454
深堀・香焼地域包括支援センター	深堀・香焼・伊王島・高島中学校区	深堀町1-11-18	895-7007
南部地域包括支援センター	三和・野母崎中学校区	布巻町111-1 三和行政センター3階	892-3124

特集

市政

長崎市民

プ
レ
ゼ
ン
ト
こ
じ
意
見

生活情報

健康

子育て

福祉税

被爆者援護

講演・講座

もよおし

おしらせ

募集