

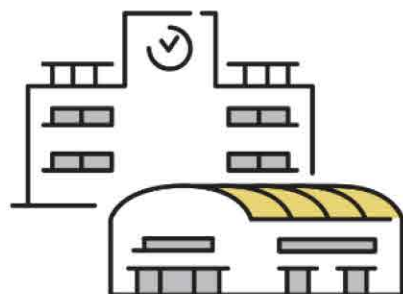
## 災害への備え、再確認！

「避難場所」と「避難施設」の違いをご存じですか？

混同されることがありますが、津波や土砂災害、洪水などの災害時における役割が違います。災害時に間違えた場所に避難すると命の危険があります。正しく理解して避難しましょう。

「避難場所」とは、災害が発生した時、または災害が発生するおそれがある時に、避難するところになります。災害ごとに「避難場所」が異なるため、各市町村ホームページやハザードマップ等をご覧いただき、「避難場所」をご確認ください。

「避難施設」とは、避難場所に一時的に避難したのち、災害によって自宅などが被災して帰宅が困難になった方が中長期に渡り生活する所が「避難施設」です。



非常持ち出し品と備蓄を定期的に見直していますか？

大災害時は、電気・水道・ガスなどのライフラインがストップし、ホームセンター・ドラッグストア・スーパー・コンビニ等も営業ができなくなります。普段から家族で話し合い、水・食糧・燃料などを最低でも3日分用意しておきましょう。

乳幼児、高齢者、在宅医療や介護を受けている方等がいるご家庭で必要なものは、1週間分の備蓄が望ましいでしょう。また、身元確認のための運転免許証や保険証などの身分証を携行しましょう。



日頃から「自分の命は自分で守る」ことを意識し、早めに準備をしましょう。

( 出典：釧路市役所HP防災ページ <https://www.city.kushiro.lg.jp/kurashi/bousai> )

## 老人福祉センター健康相談のご案内

釧路市老人福祉センターでは、定期的に健康相談を実施しています。ご自身やご家族の心や身体について気になっていることや悩んでいること等はありませんか？高齢者健康相談員が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

健康診断の結果を見てもよくわからない…  
こんな症状の時は何科に行けばいい？  
食事はどんなことに気を付けたらいいの？  
病院で、医師には聞きにくいから、相談にのってほしい…等



|             |      |                   |         |
|-------------|------|-------------------|---------|
| 第3老人福祉センター  | 鶴風荘  | (釧路市鳥取北4丁目21番2号)  | 51-9651 |
| 星が浦老人福祉センター | 星鶴荘  | (釧路市星が浦北3丁目1番35号) | 51-5771 |
| 大楽毛老人福祉センター | 大楽毛荘 | (釧路市大楽毛4丁目12番15号) | 57-5784 |

※ 実施日程は老人福祉センターで掲示していますので、お近くの老人福祉センターへご確認ください。



## 令和6年度 釧路市 SOS ネットワーク事務局会議 に出席しました

令和7年1月21日(火)釧路市役所防災庁舎にて、令和6年度釧路市 SOS ネットワーク事務局会議が開催されました。釧路市介護高齢課より SOS ネットワークの活動、SOSネットワーク事前登録利用、SOSネットワーク模擬訓練実施についての報告があり、出席者と情報共有や意見交換を行いました。

釧路市SOSネットワークシステムとは、認知症等により記憶力や判断力が低下し、道に迷い帰宅困難となった方などを地域ぐるみで速やかに発見・保護し、その後の生活を支援していくネットワークです。

昨年12月には市内の路上でうずくまり帰宅できなくなった高齢者を、中学生3名が保護、救助したという事例がありました。道迷いをしてでも無事に帰宅することができる、認知症状があっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりを進めるためにも、ひとりでも多くの方にこのシステムを知っていただきたいと思います。

釧路市では、SOSネットワーク模擬訓練を毎年実施しています。SOSネットワーク模擬訓練の開催、SOSネットワーク事前登録、認知症状でお困りの方、認知症を疑われる方、介護認定申請についてなど、認知症に関するご相談やお問い合わせは釧路市西部地域包括支援センター(下記参照)までお願いいたします。

釧路市西部地区 SOS ネットワーク模擬訓練の様子



鳥取北9丁目町内会



昭和地区



大楽毛地区

## 巡回相談会のお知らせ

毎日の生活の中で、介護や健康、制度や財産管理など、困り事や悩み事はありませんか？ご希望の方にはいきいきセルフチェックの他、血圧測定、介護予防教室等のご紹介も行っておりますので、お気軽にご相談ください。



- 日 時: 4月15日(火) 9:00~11:00 ●相談料:無 料
  - 会 場:釧路星が浦郵便局(釧路市星が浦大通2丁目8-6)
- ※ 感染対策のため中止となる場合がございます。お問い合わせは  
釧路市西部地域包括支援センター(下記参照)までお願いします。

発行元  
釧路市西部地域包括支援センター

TEL 0154-55-2666 FAX 0154-55-2600

釧路市昭和190番地4462 seibu-houkatsu@hjj.jp

