

まだまだ 熱中症に注意！

熱中症警戒アラートを確認しよう！

アラートの3段階

熱中症特別警戒アラート

熱中症警戒アラート

日最高暑さ指数(予測値)31以上

令和6年度より、従来より一段階上の熱中症特別警戒アラートが運用開始されました。健康に被害が生じる恐れがある場合等、3段階で環境省等より発表されます。目黒区からのLINE等でも通知されますので、外出前に確認するようにしましょう。

目黒区LINE登録はこちらから➡



熱中症予防のポイント

暑さを避ける

こまめに水分補給

暑さに備えた身体づくり

熱中症は**室内でも**多く発症しており、死亡者数も増加傾向が続いております。正しい知識を身に着け、健康被害を防ぎましょう。

クーリングシェルター・涼み処も利用できます



クーリングシェルター・マーク

熱中症特別警戒アラートが発表された際、暑さをしのげる場所として、クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）の利用が可能です。



日中を涼しく過ごし、水分補給ができる「涼み処」を開設しています。高齢者センターおよび区内24か所の老人いこいの家が実施場所です。(令和6年9月30日まで)



連絡先

北部包括支援センター ▶ ☎5428-6891 fax: 3496-5215
東部包括支援センター ▶ ☎5724-8030 fax: 3715-1076
中央包括支援センター ▶ ☎5724-8066 fax: 5722-9803
南部包括支援センター ▶ ☎5724-8033 fax: 3719-2031
西部包括支援センター ▶ ☎5701-7244 fax: 3723-3432

開設時間

月曜日から金曜日：午前8時30分から午後7時まで
土曜日：午前8時30分から午後5時まで
(祝・休日、年末年始を除く)

目黒区 包括

検索



地域の皆さんの気づきで、守られる命があります。

「ちょっと気がかり」なことがありましたら、地域包括支援センターにご相談・ご連絡ください。

見守りめぐねっと

発行：目黒区

ねっとわーく通信

第29号
令和6年度夏号
(年2回発行)



お手伝い
しましょうか

令和12年には65歳以上の約7人に1人に、認知症の症状がみられると予測されています。支援を必要とする方も多く、地域の方々の見守りや声掛けがとても大切です。

声掛けには以下の3つのポイントがあります。

驚かせ **ない**

急がせ **ない**

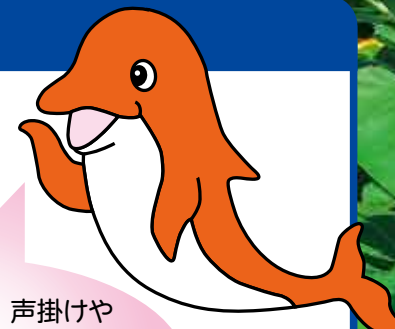
自尊心を
傷つけ **ない**

7つの具体的な対応のポイント

- ① まずは見守る
- ② 余裕を持って対応する
- ③ 声をかけるときは、一人で
- ④ 背後から声をかけない
- ⑤ やさしい口調で
- ⑥ おだやかにはっきりとした口調で
- ⑦ 会話は本人のペースに合わせて

令和5年度地域包括支援センターへの通報件数336件のうち、**半数以上**が地域の皆様からです

令和5年度より、声掛けや見守り方法を学ぶ**高齢者見守り訓練**の実施を開始しました！



おうちの外観や地域の方の様子で、何か心配だなと思うことはありませんか？
住み慣れた街で、誰もが安心して暮らし続けるために、さりげない見守りを意識しましょう。



風水害に備えましょう

目黒区に浸水被害が起こる
頻度はどのくらいでしょう？

(平成 25 年以降)

A 約 5 年に一度

B 約 3 年に一度

C 約 2 年に一度

D 毎年

目黒区内では、台風などにより、
平成 25 年以降毎年 1 件以上の
浸水被害が報告されています。

答え：D 毎年

令和 5 年度より
見守りサポーター養成講座は、
見守りの視点から「防ぐ・備える」を
キーワードとしています。
秋の台風シーズンに備え、
確認してみませんか？



電話・FAX・メールで情報を手に入れましょう

防災気象情報メールの自動配信

水害等の被害の軽減や予防対策の強化を目指し、防災気象情報メールをパソコンや携帯電話に自動配信します。



電話・ファクスによる災害時緊急情報配信サービス

スマートフォン等の携帯電話を所有していない方に対してご自宅の固定電話、又はファクスに災害時の緊急情報を配信します（要申請）。



防災行政無線音声自動応答サービス

防災行政無線の放送内容は、「防災行政無線音声自動応答サービス」で、24 時間以内に放送した内容（めぐろみんなの歌を除く）を確認することができます。

(専用電話番号：050-1807-3377)



土のうを確保しておきましょう

集中豪雨時など緊急時にすぐご利用いただけるよう、土のうは早めに確保しておきましょう。お近くの緊急用土のう設置場所からご自由にお持ちください。

設置場所はこちら→



在宅避難という選択肢があります

在宅避難とは、災害時に自宅で安全が確保される場合、自宅で避難生活を送ることです。避難所へ行くことだけが避難ではありません。特に避難所での生活は、慣れない生活等によって心身共に負担がかかり、多くの避難者が集まると感染症拡大のリスクも高まります。

日ごろから自宅での避難生活ができるよう、環境を整えておくことが大切です。



備 蓄

自宅で生活するために必要となる食料や生活用品などは、3～7 日分程度備蓄しましょう。使った分だけさらに買い足すことで、常に少し多めの状態をキープしましょう。

食 事

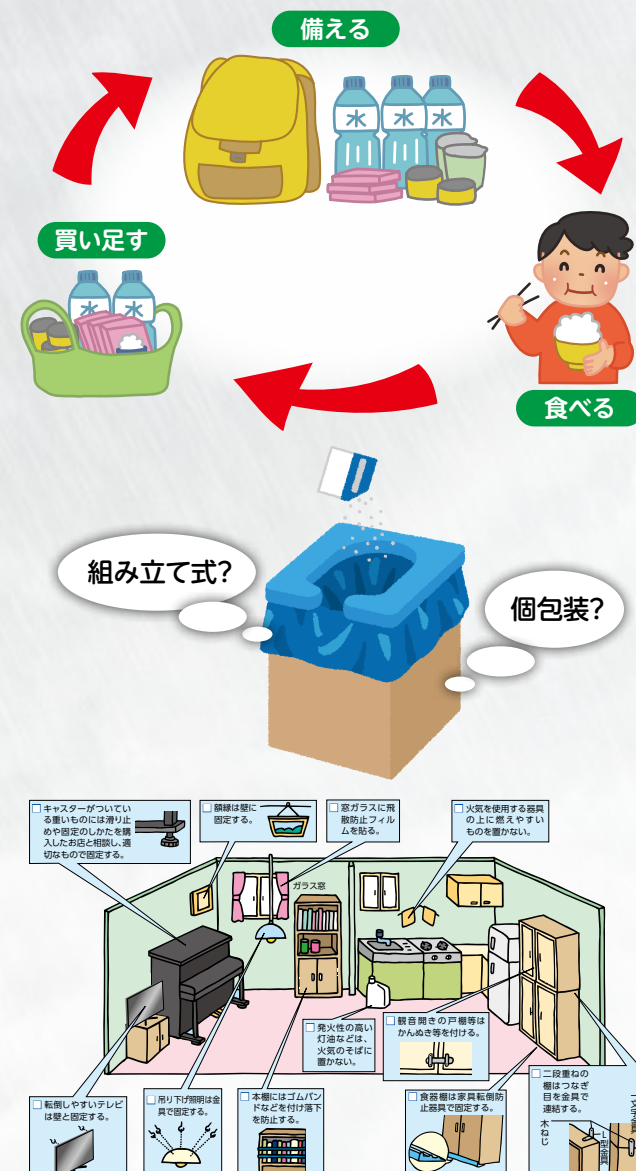
備蓄食料は日頃から味見をするなど、災害時の食事に慣れておきましょう。カセットコンロを使った湯せん調理は水の節約になるほか、災害時の食事の幅も広がります。

非 常 用 ト イ レ

組み立て式の簡易トイレや、個包装された携帯トイレのほか、いざというときにはゴミ袋と新聞紙などの紙類や布類を使って非常用トイレを作ることも可能です。

建 物 内 の 安 全 確 保

在宅避難をするためには、自宅が住める状態であることが重要です。そのため、建物の耐震化や家具の転倒防止などを行い、安全な環境づくりを心がけましょう。



自宅の状態と備蓄、気象情報の入手方法を見直し、地域とのつながりを持ちましょう

要配慮者向け防災行動マニュアルはこちら→



災害発生時に安全な場所に避難したり、避難所で安心して生活するためには、周囲の協力は欠かせません。日頃から積極的に地域の方々と交流の機会を持ちましょう。また、緊急時の連絡先や医療情報など本人にかかわる情報を防災手帳に記入・携帯しておくことも大切です。