





弾道ミサイル落下時の 行動について

弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性もあります。ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メール等により緊急情報をお知らせします。

①速やかな避難行動

②正確かつ迅速な情報収集

行政からの指示に従って、落ち着いて行動してください。



国民保護ポータルサイト
武力攻撃やテロなどから身を守るために



事前に確認しておきましょう。
http://www.kokuminhogo.go.jp/shiryou/hogo_manual.html



ミサイル落下時には、こちらから政府の対応状況をご覧になれます

首相官邸
ホームページ
www.kantei.go.jp/



Twitterアカウント
首相官邸災害・危機管理情報
@Kantei_Saigai



Jアラート (例) 直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、または地下に避難してください。ミサイルが落下する可能性があります。直ちに避難してください。

メッセージが流れたら

落ち着いて、直ちに行動してください。

屋外に
いる場合

近くの建物の中か
地下に避難。

(注) できれば頑丈な建物が望ましいものの、近くになければ、それ以外の建物でも構いません。

建物が
ない場合

物陰に身を隠すか、
地面に伏せて頭部を守る。

屋内に
いる場合

窓から離れるか、
窓のない部屋に移動する。



近くに
ミサイル
落下！

●屋外にいる場合：口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内または風上へ避難する。

●屋内にいる場合：換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

冬場はヒートショックによる突然死が増加！

【風呂場に潜む危険な温度差】

－浴室でのヒートショックを防ぐための7箇条－

＜温度差は突然死につながる大きな原因＞

寒い冬場の入浴では、温かい居間から寒い脱衣場へ移動し、急いで熱い湯船に入ることによって、短時間に体が受ける温度差が大きく変化します。これにより血圧が急激に変動することを【ヒートショック】といい、心筋梗塞や脳卒中などによる突然死の原因となります。

国立循環器病研究センターが2005年～2008年の4年間を調査した結果、10月から4月の寒い時期にヒートショックが原因と考えられる心筋梗塞による心停止が多いことがわかりました。

出雲市内において昨年1年間に浴室で発生した救急事案が約90件あり、そのうち死亡者数が10名と交通事故での死亡者数2名を大きく上回っています。(出雲市消防本部平成28年救急統計より)

これからますます寒い時期を迎えるにあたって、ヒートショックの予防、特にお風呂等での温度差に対する防寒対策が重要と考えられます。

ヒートショックを予防するため 入浴時に注意すべき7箇条

- ① 脱衣所に暖房器具を置いて、暖かくしましょう。
- ② 湯船には手や足などから、ゆっくり入りましょう。
- ③ 湯船から出るときは、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- ④ ヒートショックになりやすい高齢者は、早い時間帯に入浴しましょう。
- ⑤ 高齢者の入浴中は、家族がときどき声を掛けましょう。
- ⑥ 飲酒後や長時間の入浴はやめましょう。
- ⑦ 入浴前後に水分補給をしましょう。

予防にあわせ、いざという時に備えて応急手当について学びましょう！！

毎月第3木曜日13時30分から、普通救命講習会(講習時間3時間)を定期的で開催しています。

