

防災情報はいろいろあるけど
いつ避難すればいいの？

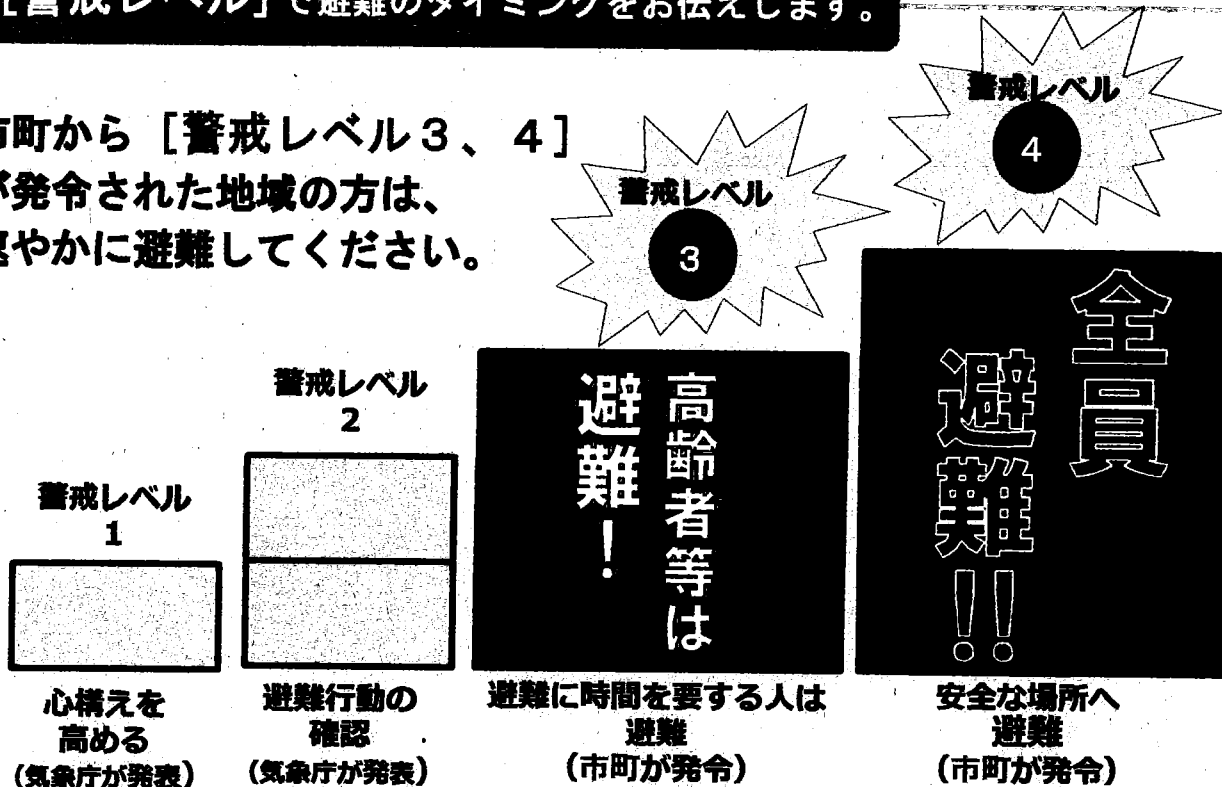
逃げ遅れゼロへ！



警戒レベル 4 で全員避難！

〔警戒レベル〕で避難のタイミングをお伝えします。

市町から〔警戒レベル3、4〕
が発令された地域の方は、
速やかに避難してください。



5 〔警戒レベル5〕は(市町が発令)は既に災害が発生している状況です

次のような内容で自治体から避難行動を呼びかけます。

警戒
レベル4

避難勧告の
伝達文例

- こちらは、〇〇市です。
- 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
- 〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
- 避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所に避難するか、
屋内の高いところに避難してください。

● 獣医師の派遣依頼と派遣調整

杉本保喜議員

資料2

● 現地動物救護本部等の設置の検討

● 放浪動物や負傷動物の保護収容、返還や譲渡活動

● 被災住民への動物救護に関する情報の提供

● 避難に関わる情報の収集、適正な飼養の指導

● 動物由来感染症の防疫と予防

● 救援物資などの調達と保管場所の確保、輸送手段の調整と受け取り

市区町村は、各自治体が策定した災害に関する計画や、都道府県等や現地動物救護本部等からの要請に応じ、次の事項の実施を検討する。



市区町村が行う対策の例

平常時

- ペットの適正な飼養や災害への備えなどに関する飼い主への普及啓発
- ペットとの同行避難も含めた避難訓練
- 避難所、応急仮設住宅へのペットの受入れと飼養に係る担当部局や運営担当（施設管理者など）との検討と調整、住民への周知

災害時

- ペットの同行避難者の指定避難所などへの避難誘導と支援
- 指定避難所や応急仮設住宅へのペットと同行避難者の受入れ
- 指定避難所や応急仮設住宅でのペットの飼養状況などに関する都道府県等への情報提供

目 次

「健康都市やまと」と健康都市プログラム・・・・・・・・・・	スマイルエイジング	3
1. 「健康都市やまと」のあゆみ		
2. 「人」の健康、「まち」の健康、「社会」の健康		
3. 健康都市プログラム		
4. 5つのリーディングプロジェクト		
5. 健康都市プログラムの改訂		
6. 健康都市プログラムと市民の取り組み		
各種データから見た大和市民の健康・・・・・・・・・・		7
「健康都市やまと」の取り組み・・・・・・・・・・	健康づくりの推進	13
事例1 「70歳代を高齢者と言わない都市」を宣言		
事例2 外出したくなるまちづくり シリウス・中央林間図書館・ベテルギウス・ボラリス		
事例3 「歩く健康づくり」の推進に向けて		
市民の取り組み 「大和市健康普及員」の活動		
リーディングプロジェクト・・・・・・・・・・		19
1. 身体を動かそうプロジェクト・・・・・・・・・・	SOS 百歳体操	20
重点施策1-1 ウォーキングの推進		
重点施策1-2 日常的な運動		
重点施策1-3 スポーツの機会の提供	スポーツによるまちづくり	
2. 楽しく食べようプロジェクト・・・・・・・・・・		24
重点施策2-1 バランスのよい食生活の普及啓発	寝たろう食育	
重点施策2-2 子どもの食育の推進	給食 地産地消	
重点施策2-3 生産者との信頼関係の構築		
3. くつろごうプロジェクト・・・・・・・・・・	自然環境の保全	29
重点施策3-1 市街地快適空間の創造	公園・緑地の保全	
重点施策3-2 緑化の推進	芸術文化によるまちづくり	
重点施策3-3 文化芸術の振興		
4. 命を守ろうプロジェクト・・・・・・・・・・	防災 消防・救急体制	40
重点施策4-1 救急救命体制の充実		
重点施策4-2 健康診査、少子化対策の充実	地域公共交通体系	
重点施策4-3 安心して支え合いながら暮らせる地域づくり	高齢・障がい福祉	
重点施策4-4 メンタルケアの充実		
5. 健康意識を高めようプロジェクト・・・・・・・・・・	子育て支援	57
重点施策5-1 健康の意識啓発	介護	
資料集・・・・・・・・・・		63
世界における健康増進の取り組み		
健康都市連合憲章		
ヘルスプロモーションに関する上海宣言		
健康都市に関する上海市長コンセンサス		
大和市健康都市推進市民会議設置要綱・大和市健康都市推進庁内検討会議設置要領		

市長見聞録

大和市長
大木 哲市民の皆さん、こんにちは。
今回は、二つのことをお話ししたいと思います。「認知症1万人時代に備えるまち やまと」
宣言

本市は9月15日、「認知症1万人時代に備えるまち やまと」を宣言しました。

超高齢社会を迎え、認知症患者数が急激に増加しています。団塊の世代が75歳を迎える2025年には全国で700万人以上に達し、大和市においても、その数は1万人を超えると予測されています。

このような将来を見据え、本市では、医師や保健師などの専門職による認知症初期集中支援チームを立ち上げ、認知症の人やその疑いがある人への訪問やサポートをしています。また、地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置して地域の認知症施策の充実を図るとともに、認知症サポーターの養成にも力を入れてきました。

さらに、徘徊したかたを早期発見するためのコード入りのシールの配布、認知症サポーターの講師役「認知症キャラバン・メイト」の養成など、新たな取り組みを開始しました。

これからは、市民の皆さんの誰もが認知症に関わる可能性があります。あらゆる世代、立場の人が協力し合い、認知症の人への理解を深め、その思いに寄り添っていくことが大切です。

住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らし続けられるよう、本市では、これからも積極的に認知症施策の推進に取り組んでいきます。

国際大会で大和市が新たに二つの賞を受賞

今年8月、第7回健康都市連合国際大会が韓国で開催され、健康な公共政策の推進などに取り組んでいる自治体に贈られる「健康都市グッドダイナミクス賞」を大和市が受賞しました。さらに、市保健師と管理栄養士による地域訪問活動が評価され、生活習慣病予防の部門で「健康都市クリエイティブディベロップメント賞」を受賞しました。

「健康都市やまと」への取り組みが海外で評価され、2年前の香港国際大会に続き、新たな賞を受賞したことはとても光栄なことです。本市は、これから「人」「まち」「社会」の三つの健康を市政運営の中心に据え、市民一人一人の健康で豊かな生活の実現に努めていきます。

今回は、この辺で・・・

健康遊具で運動不足を解消しませんか

既に504公園以上に
健康遊具を設置

主な設置場所

北 部	- つぎみ野3号公園 - つぎみ野4号公園 - 山王原子供広場 - 南林間中央公園 - 西鶴間2号公園
中 部	- 子安ちびっこ広場 - 深見台1号公園 - 下草柳2号ちびっこ広場 - やまと公園 - 草柳4号公園
南 部	- 富士見橋公園 - 八幡山公園 - 札の辻2号公園 - 渋谷2号公園 - いちよう団地1号公園

※平成30年3月までに、100公園以上に設置予定。

健康遊具の活用を
ご参加ください

保健師や理学療法士の指導により、健康遊具の正しい使い方やポイントを学べる体験会を開催しています。同遊具の使い方が分からない人も、より効果的に運動したい人も、ぜひご参加ください。

共通事項

と き▶午後1時30分～3時30分

対 象▶市内在住者

講 師▶市保健師・理学療法士

持ち物▶動きやすい服装、運動靴、飲み物(③は室内シューズも)

申し込み▶電話で高齢福祉課へ。

①浅間公園

と き▶10月27日(木)

集合場所▶公所自治会館(下鶴間392-5)。

②松の久保公園

と き▶11月9日(水)

集合場所▶山谷自治会館(下鶴間2170)。

③神明公園

と き▶11月16日(水)

集合場所▶下福田コミセン。

健康遊具で運動不足を
解消しませんか

特集

国保福祉センター高齢福祉課いきいき推進担当☎(260)5613 図(260)1156。

市は、介護予防に役立つ健康遊具の設置を進めています。同遊具を利用することで、日常生活に必要な筋力、バランス力、柔軟性などを高めることができます。

高齢の人に限らず、「運動不足」「閉じこもりがち」などと感じている人は、ぜひ公園に出掛けて、健康遊具で体を動かしてみましょう。

公園に設置されている主な健康遊具

※矢じるしは効果のある部位を示しています。

図 バランス円盤



揺れる円盤に乗って足腰の筋力や足の柔軟性を高めます。

図 サイクルステーション



腕・肩・腰を動かして、バランス感覚を養いながら筋力を強化します。

図 ふみ板ストレッチ



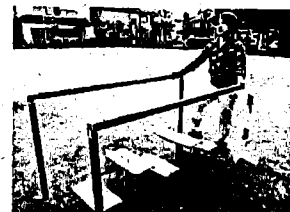
踏み板に足を乗せて足首・膝・股関節の柔軟性を高めます。

図 あしこしベンチ



日常生活の基軸となる太ももや腰回りの筋力と柔軟性の維持・向上が期待できます。

図 ステップバランス



ステップによる上下運動でバランス感覚を養い、足首・膝・股関節を柔軟にします。

図 リズムボード



両足を交互に深く踏み込んで、リズム良く体重移動することで、大たい部の筋力とバランス感覚を養います。

各健康遊具の近くには、詳しい使い方を説明する案内板があります。イラストなどで分かりやすく説明していますので、ぜひご覧ください。