

# かしまだ包括 虹 便り 第39号

- 【1面】 マイタイムラインを作成して風水害に備えよう
- 【2～3面】 マイタイムライン行動例と作成のポイント
- 【4面】 猛暑を乗り切ろう！夏バテ予防にオススメの食材

台風がやってくる季節が近づいてきました。台風やゲリラ豪雨などによる風水害は、天気予報などで事前に予測ができ、備える時間がとれることが特徴としてあります。



しかし・・・

大型台風が3日後に上陸する可能性が高いことが分かったとします。では、「いつ、どこに避難すればよいの?」「避難するタイミングを知るにはどうすればよいの?」「前もって何をすればよいの?」「何をどれだけ買っておけばよいの?」・・・多くの方が、いざというときに判断に迷うのではないのでしょうか。

そこで、活用できるものが‘マイタイムライン’です。

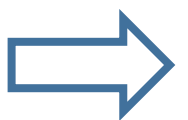
## 【マイタイムラインとは】

自分の生活スタイルに合った避難方法を考えるために、実際の災害に備え、いつ、どのような行動をとったらよいか記載していくものです。

マイタイムラインを作成しておくことで、ご自宅の環境や家族の状況によって適切な避難先や必要なもの、避難するタイミングを知ることができ、避難時におけるストレスの軽減や、より安全な避難行動へとつながります。



裏面では、どのようにタイムラインを作成するのか、川崎市にお住まいの一人暮らしのAさん(80歳)について、行動の一例を見ながら作成のポイントを確認していきます。



## (例) 川崎市幸区に住むAさん(80歳)のマイタイムライン

## 基本情報

- 避難する理由： 洪水からの避難  
⇒洪水の場合：浸水深3m
- 土砂災害からの避難  
浸水継続時間24時間
- 避難先： ○○小学校
- 避難するタイミング： 警戒レベル3で避難開始
- 避難する手段： 歩き
- 避難時に支援してくれる人： 娘、友人のBさん
- 支援してくれる人の連絡先： 娘(080-xx-xx)、Bさん(044-xx-xx)

## タイムライン

## その時の状況

台風発生！



5～3日前

台風に備え  
臨時休業の  
店が増える。  
空いている  
コンビニは  
品薄に。

2日前～数時間前

## Aさんの行動

- 台風の進路や強さを調べる  
方法： テレビ  
 インターネット  
 娘やBさんに聞く
- 前後の予定を見直す  
定期通院している病院があれば  
受診日を変更するなど
- 非常持出し袋や家庭内の  
備蓄を確認して、足りな  
いものを買足す
- 家の周りの飛びそうな  
ものをしまう
- 携帯電話を充電しておく
- 貴重品等をなるべく  
高い所にあげておく
- 動きやすい服装に着替える
- 戸締りをする
- ブレーカーを落とす  
ガスの元栓をしめる
- 避難開始
- 避難が完了したことを  
娘に電話連絡

## 家族や支援者の動き

台風が近づいている  
ことをAさんに連絡

関係者と避難先の  
調整

いつも服用している  
常備薬が足りている  
かや、持ち物の準備  
ができていないか電話  
確認

避難先の調整ができ  
ていたら、早めに避  
難を促す

住んでいるところと  
上流の雨量を確認

河川水位の情報を  
こまめにチェックする

警戒レベル3情報が  
出たらAさんに電話  
連絡で避難を促す

警戒レベル2  
注意報警戒レベル3  
(高齢者等避難)警戒レベル4  
(避難指示)警戒レベル5  
(緊急安全確保)

避難が必要な方は警戒レベル4までに必ず避難してください

# 【マイタイムライン作成のポイント】

## ①基本情報について

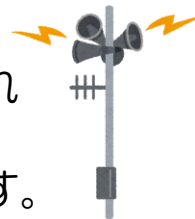
ハザードマップで自分の家がどこにあるか印をつけ、避難所までの移動手段や移動にかかる時間を考慮し、市から発令される避難情報のどの段階で避難開始するか確認しておきましょう。

(各種ハザードマップは、当包括センターでもご用意しております。)



## ②気象情報や避難に関する情報を知るには

災害時、屋外スピーカーから緊急情報や避難情報が放送されますが、放送した内容がはっきり確認できなかった場合や、聞き直したい場合に、放送内容を電話で聞くことができます。



防災テレホンサービス：0120-910-174（通話料は掛かりません）  
 携帯電話、神奈川県外の一般加入電話、公衆電話などからかける場合 ⇒ 044-245-8870（通常の通話料が掛かります。）  
 ※防災行政無線の放送がない平常時は、「防災一口メモ」などを流しています。

以下の川崎市の情報発信ツールもご活用いただけます。

メールニュースかわさき →



QRコードを読み取り、空メールを送信することで、登録用のURLがメールで届きます。

登録したメールアドレスに川崎市の防災、気象災害に関する情報を配信します。

## ③避難時の注意点

雨が止んでいても、上流からの増水で氾濫する危険があるので、十分に注意しましょう。

災害リスクがない地域や堅牢なマンションなどにお住まいの方などは、ご自宅で身の安全の確保ができます。

万が一、水の中を歩かなければならない時

長い棒を頼りにする。  
 側溝やマンホールにはまらないよう  
 足元に十分注意する

動きやすい格好で避難する

ポイント  
 持ちものはリュックに入れ、両手を自由にする



長靴は厳禁

水が入り重くなり、動きづらくなる可能性がある

必ず靴は履く。



家族やケアマネジャー等と日頃から相談して、いざというときに安全に避難ができるよう準備をおきましょう。

## 【猛暑を乗り切ろう！夏バテ予防にオススメの食材】



豚肉(もも、ひれ、ロース)、玄米、レバー、そば、枝豆、大豆、うなぎなど、「ビタミンB1」を多く含む食材がオススメです！

暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、冷やし麺などの炭水化物中心のメニューに偏ってしまいがち。不足しがちな**たんぱく質**、**ビタミン**、**ミネラル**などを取ることが夏バテ予防に大切です。中でも食事を取った糖質がエネルギーに変わる際の代謝を助ける**ビタミンB1**は意識して取りたい栄養素です。ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまく働かず乳酸等の疲労物質が蓄積される原因になります。

### 簡単に作れる！豚肉の梅しそ巻き

#### 【材料（2人分）】

豚ロース(薄切り)……………10枚(200g)  
 青じそ……………8枚(4g)  
 梅干し……………1個(10g)  
 水菜……………1/10束(20g)  
 ミニトマト……………4個(60g)



#### 【作り方】

- ①梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする
- ②青じそは茎をとり、水菜は半分に切る
- ③豚ロースを広げ、①、青じそをのせ、豚ロースを重ねて巻く
- ④フライパンを熱し、巻き終わりを下にして、中火で転がしながら焼く
- ⑤火が通ったらフライパンから取り出し、一口サイズに切る
- ⑥皿に盛りつけ、水菜とミニトマトを添えて、できあがり



※   薬樹薬局 パークタワー新川崎 管理栄養士 小野 様にご協力頂きました

## かしまだ地域包括支援センターのご案内

- \* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- \* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- \* 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上  
 鹿島田・下平間  
 古川町・新塚越