

防灾特集

9月1日为“**防灾日**” ～保护自身及家人的“**预防准备**”～

灾害会突然发生。地震、台风、大雨等灾害发生时，可能会出现停电、停煤气、停水，或者超市和便利店的商品短缺等情况。不要抱着“还没事”的心态，而是“现在就做好准备”尤为重要。

为了以防万一，从今天开始准备吧！

- ① 先准备7天份的水和食物
- ② 准备好应急携带物品（应急包）
- ③ 实践“循环储备”*
- ④ 根据家庭成员构成准备所需物品
- ⑤ 与家人一起制定灾害时的规则

※循环储备是・・・平时多买一些常用食品备用，按先到期先食用的原则使用，再补充消耗部分，从而始终保持一定量食品储备的一种方法。

用Phase free（阶段自由）开始——“轻松持续的准备”

Phase free（阶段自由）是把“平时与灾时的分界（phase）”做“解放（free）”，也就是打破“平时”和“灾时”的界限，将日常生活与防灾减灾有机结合的意思，理念是多准备一些平时常用的物品，使其在日常生活和灾害时都能派上用场。不仅仅依赖特殊的防灾用品，把日常生活稍作延伸就能成为“准备”。

例如可以这样做：

- ★食品：把即食食品或罐头纳入日常饮食
- ★日用品：平时随身携带移动电源、常备干电池
- ★住宅：使用不易破碎的餐具、铺防滑垫
- ★通勤・上学路线：确认路上的危险点
如广告牌、矮墙、自动售货机等
- ★随身物品：常用药、宠物用品等提前补充并整理好
- ※露营用品（帐篷、睡袋等）也可以活用！

Phase free（阶段自由）的优点

- ☑ 无需特别准备，作为日常生活的一部分就能持续进行
- ☑ 灾时可相对冷静，也较能维持接近平常的生活，带来安心感
- ☑ 不必分别为平时和灾时各自准备，能降低成本



咨
询

危机管理课 ☎054-221-1241

葵 区 地域总务课 ☎054-221-1343

骏河区 地域总务课 ☎054-287-8683

清水区 地域总务课 ☎054-354-2024



遇到大规模灾害时，请先将受伤的人、病人送到救护所

～遇到灾害时居住地区的医疗机构、诊所将会**关闭**～

咨询：保健卫生医疗课 ・ ☎054-221-1332

发生灾害时，地区医疗机构的医生和护师等将被派往开设在小学等的救护所从事医疗活动，因此受伤或身体不适的人士请到附近的救护所接受应急治疗。

救护所在哪里？

将在市内的中小学等处开设，地区诊所的医生、牙医及药剂师等上班，进行医疗救助活动。详细内容请确认市网站。

<https://www.city.shizuoka.lg.jp/s9352/s000065.html>

可以得到什么样的治疗？

确认身体的状态（检伤分类），进行应急治疗。在市立医院等救护医院治疗需要进行手术的重症病人等。



请正确利用急救医疗！

咨询：保健卫生医疗课 ☎054-221-1332 传真：054-221-1162

您是否有过在休息日或夜间遇到突发的伤病，而不知该怎么办的经验？

本市为了应对市民遇到突发伤病时的情况，设置了根据症状和紧急度进行治疗的医疗体制，以创造能让市民安心的生活环境。遇到困难时，请正确利用。

因疾病等原因，不知道“该去医院”

还是“该叫救护车”时……

●成人（大约 15 岁以上）：「急救安心电话咨询窗口」 #7119

●儿童 静冈儿童

・按键式电话线路 #8000

急救电话咨询

・拨号式电话线路 ☎054-201-9910

均为 24 小时对应

※护师或儿科医生会在电话中给予适当的建议。请在受诊急救医疗机构前使用。

请有效使用选择相关症状后可了解紧急度的“**静冈市急救受诊指南**”

www.city.shizuoka.lg.jp/shobo/s000130.html

请 求

在各医疗机构受诊时或叫救护车等时，请务必携带个人编号卡（个人编号保险证）或资格确认书、各种医疗受给者证及现在服用的药或医生开具处方的“服药手册”。

夜间或休息日时的急病等相关如下

■当日的值班医生、值班医院

医疗信息网“NABII”网站

www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/zkn-web/juminkanja/S2310/initialize?pref=22

电话咨询 ☎0570-000-692（自动语音、24 小时、收费）

※还可以在一部分晨报上确认。

■夜间、身体不适时的应急处置

静冈市急病中心（沿着国道 1 号、葵区柚木） ☎054-261-1111

【诊疗时间】 19:00～22:00（年中无休）

【诊疗科目】 内科、儿科、外科

■休息日时的口腔疾病：牙科急救中心（城东保健福祉区域保健所大楼 1 楼） ☎054-249-1199

【诊疗日期】 周日、节假日、年末年初（12 月 29 日～1 月 3 日）

【受理时间】 9:00～15:30

为避免遇到身体不适时惊慌失措

1. 请尽量在附近找到一家“经常就诊”的医院

“经常就诊”的医生考量您平时的健康状态，进行正确的治疗并介绍合适的医疗机构，是值得依赖的存在。

2. 请尽量在白天的诊疗时间内就诊

在节假日和夜间工作的医务人员有限。如果感觉身体不适，请尽量在白天就诊。

9 月 9 日为急救日

咨询：救急课・☎054-280-0199

“急救日”是加深对急救医疗及应急医疗救护的理解，并提高对急救业务的关心的日子。

静冈市去年的急救出动件数为，历史最高记录的 4 万 1664 件！每日平均 114 件，以大约 13 分钟发生 1 件的频率在出动，急救需求量年年在增加。

为了能迅速出动救护真正需要急救的人，请协助正确利用救护车！

举办“急救节”

※免费 当日请直接到会场 下雨天按计划举行
届时通过消防音乐队的演奏和应急医疗急救体验等，可以愉快地学习急救方面的知识。请勿错过良机。

咨询：9/5（周六）、10:00～15:00 地点：S-Pulse 梦幻广场（S-Pulse Dream Plaza）

