⌒･･･････････*⌒*
▼△災害に遭ったとき 安心して生活を送るために△▼
⌒･･･････････*⌒*

災害に遭ったときは、誰しも大きなショックを受けます。
動く元気もなくし、食べる気力もない状態になってしまうかもしれませんが、体調を維持することが明日の希望につながります。
また、災害時の食事は単に空腹を満たすためだけのものではありません。体に必要な栄養を確保するとともに、心の栄養を補うことも大切です。できるだけ普段から食べ慣れたものや好きなものを口にすることで、不安やストレスが和らぎ、前向きな気持ちを保つ助けになります。
ここでは、災害時に体と心の健康を守り、安心して生活を送るために知っておきたい知識を紹介します。

■体調を維持するための注意点

●エコノミークラス症候群に注意しましょう
・エコノミークラス症候群とは
食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するおそれがあります。
・予防のために心掛けると良いこと
予防のために
1.ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
2.十分にこまめに水分を取る（コップ半分～１杯（約 100～200ml）の量を、１～２時間おきに）
3.アルコールや多量のカフェインを控える。できれば禁煙する
4.ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
5.かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする
6.眠るときは足を上げる
などを行いましょう。

●熱中症に注意しましょう
夏場の災害の場合は、熱中症の予防が大切です。こまめに水分を補給し、できるだけ暑さを避けるようにします。
・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、水分・塩分などを取りましょう
・できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう
・作業の途中に、休憩を入れるようにしましょう

◎こんな症状に注意
次のような症状は、熱中症の危ない兆候です。我慢は禁物。体調の回復を図り、手当をしましょう。
・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、大量の発汗、頭痛、吐き気、おう吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなど
・重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いなど

◎熱中症が疑われる人への手当て
・涼しい場所へ移す
・衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）
・水分・塩分などを補給する
・自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

■医療の受診と窓口負担

●保険証がなくても受診できます
被災して保険証を紛失した場合や、自宅などに保険証を残して避難している場合は、保険証がなくても医療機関等にかかることができます。
次の事項を、医療機関等にお伝えください。

1.氏名
2.生年月日
3.連絡先（電話番号等）
4.加入している医療保険者が分かる情報
・事業所名（被用者保険の人）
・住所及び組合名（国民健康保険の人）
・住所（後期高齢者医療制度の人）

●医療機関での窓口負担の減免（猶予）
居住地域が被災し、加入の保険者が減免（猶予）措置を実施した場合、医療機関等での窓口での支払いが減免（猶予）される場合があります。
詳しくは、加入の各保険者にお問い合わせください。

■家族、知人との連絡の取り方

●災害用伝言ダイヤルと災害用伝言板
「災害用伝言ダイヤル」は、大きな災害が発生したとき、電話で安否確認ができるサービスです。局番なしの「171」に電話をし、案内に従って、録音や再生をすることで、電話番号を知っている家族や親族、知人同士で伝言をやりとりできます。
「災害用伝言板」は、携帯電話やインターネット端末を使って、文字情報で安否の確認ができます。
・「災害用伝言ダイヤル」の手順
【伝言の録音方法】
「171」にダイヤルする
ガイダンスが流れた後、「1」をダイヤルする
自分の電話番号をダイヤルし、ガイダンスに従ってメッセージを録音する

【伝言の再生方法】
「171」にダイヤルする
ガイダンスが流れた後、「2」をダイヤルする
伝言を聞きたい相手の電話番号をダイヤルする

・「災害用伝言板」の手順
1.災害用伝言板（web171）
https://www.web171.jp/
へアクセスする
2.連絡をとりたい相手の固定電話番号や携帯電話番号を入力する
3.伝言を登録・確認する（事前に設定することで閲覧者を限定することも可能）

●公衆無線 LAN の利用
大きな災害の場合には、避難所などに無料の Wi-Fi「00000JAPAN」（ファイブゼロジャパン）が提供されることがあります。スマホの電波が繋がりにくい場合でも無料でインターネットや安否確認を利用できます。
無料開放の場所は、一般ニュースメディアなどで報道されるとともに、
「00000JAPAN 発動速報ページ」
https://00000japan.jp/
でも確認できます。

◎災害時の無料 Wi-Fi の使い方
・スマホの設定→ネットワーク（SSID）の選択画面で「00000JAPAN」をタップする
・多くの人が利用できるよう、暗号化のセキュリティ対策はない仕様となっているので、インターネットバンキングやクレジットカード情報の入力などは避けるようにしましょう。

以上