

# 自らの命は自らが守る

☎ 危機管理課  
055(948)1482

## ●避難とは

「難」を「避」けることです。土砂崩れや洪水などの恐れがなく、自宅での安全確保が可能な場合、感染リスクを負ってまで避難所に行く必要はありません。

避難先は、小中学校や公共施設だけではありません。事前に安全な親戚・知人宅を避難先として新たな避難方法（分散避難）を考えてみましょう。本当に避難所に行く必要がある人を適切に受け入れられるよう、市民の皆さんのご配慮をお願いします。

## ●避難所の3密防止

多くの人が集まる可能性のある避難所では、新型コロナウイルスなど、感染症リスクを高める3つの密の状態が

発生しやすくなります。

災害が発生し、市が、避難所を開設・運営する場合には、感染症対策に万全を期すことが重要となっています。避難所内では、感染症対策に市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

## ●発熱や咳などの症状が

**出た人の避難所等の確保**  
避難所を開設する場合、発熱、咳などの症状がある人は、避難所内に別室を設け、可能な限り、発熱、咳などの症状がある方とそうでない方の避難所内での動線を区分します。

## ●十分な換気の実施

避難所内は、十分な換気に努めると

ともに、避難者同士が十分な区画を確保できるように、これまでよりも多くの避難所を開設します。また、避難所内が過密になることを防ぐため、他の避難所を案内する場合がありますので、その際は、ご協力をお願いします。

## ●災害用持出品の準備と持参

災害時には、自宅で用意している災害用備蓄品（水、食料、毛布、着替え、常備薬）に加え、感染症対策物資の持参をお願いします。

## ●感染症対策として

### 持参してほしいもの

- ・マスク（タオルなど）
- ・体温計
- ・アルコール消毒液（消毒用ウエットティッシュなど）
- ・スリッパ

## ●市からのお願い

新型コロナウイルス感染症が収束し



▲災害用持出品

ない中でも、災害時には危険な場所にいる人は避難することが原則です。災害時は、慌てず適切な避難行動を取るようお願いします。避難をした人は、マスクなどの着用、こまめな手洗い、咳エチケットなどの基本的な感染症対策の徹底にご協力ください。

また、避難した際には、避難者自身が避難所の運営にご協力をお願いします。（詳細は市HPをご覧ください。）

URL <https://www.city.izunokuni.shizuoka.jp/kiki/kurashi/shobo/bosai/hinankoudou-korona.html>

# 食中毒にご用心!

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

気温や湿度が高い季節になりました。特に夏季は食品が傷みやすく、取り扱いに注意が必要な季節です。

食中毒とは、細菌やウイルスなどが含まれる飲食物を口にするにより、下痢やおう吐などの急性の胃腸炎症状があらわれることです。

- 【原因】主として細菌、ウイルス
- 【症状】腹痛や下痢、おう吐、めまい、発熱など
- 【対処】下痢などで失われた水分の補給、医療機関での手当て

※下痢は、有害な細菌、ウイルスや毒素を体外へ排出する役割を持っています。症状が激しいときは、自己判断で薬を使わず医師の診断を受けましょう。特に子どもや高齢者、体が弱っている人は、早めの受診が大切です。

細菌による食中毒予防の三原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

- つけない…適切な手洗い、調理器具の洗浄
- 増やさない…食品の冷凍・冷蔵などによる温度管理
- やっつける…加熱調理

詳しくは

厚生労働省 食中毒予防

検索



# 7月の集団検診（がん検診）を実施します

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策をとり、安全に配慮して実施します。検診の実施に時間を要すること、検診ガイドの記載内容と異なる点があることをご了承ください。なお、新型コロナウイルスの影響により中止となる場合がありますので、ご了承ください。

## 【注意点】

- ① 1日の検診人数に上限を設けます。（胃がん検診30人、肺がん検診70人、先着順とさせていただきます。）
- ② スムーズに検診を実施するために、胃がん（バリウム）・肺がん検診を受診される方は、ボタン類・金属類・プラスチック類・プリントの付いてない衣服を着用してきてください。ご協力をお願いします。
- ③ 密集を避けるため、7時30分以前の集団検診会場への来場は、ご遠慮ください。
- ④ 個別健診は、ガイド記載の有無に関わらず、医療機関に電話で予約をしてください。

## 【追加検診のお知らせ】

特定健診と胃（バリウム）・肺・大腸がん検診を一緒に受けられます。（要事前予約）  
 とき／7月8日（水）、13日（月）、20日（月）  
 ところ／伊豆保健医療センター別館  
 予約／伊豆保健医療センター（☎ 0558-76-6820）  
 予約時間／13：30～16：30（平日のみ）

