

風水害と地震災害に備えましょう

間もなく梅雨の時期を迎えます。近年各地で集中豪雨による被害が多く発生しています。日頃から防災情報に気を配り、注意が必要ときにはテレビやラジオ、インターネットで最新の情報を収集し、大雨による災害に備えましょう。また、地震・津波は突然発生し、一瞬で生命や財産に大きな被害をもたらします。普段から各家庭で地震から身を守る対策を考え、もしものときに備えましょう。

風水害への対策

日頃の備え

- 日頃から危険な場所などを調べ、災害時の避難場所や安全な避難経路などを確認する
- 高齢者などに隣近所で声を掛け合い、災害時には一緒に避難する
- 多量の降雨、土砂災害の前兆現象など、周囲で異変を発見したら早めに避難する

土砂災害の前兆現象

崖崩れ⇒崖からの水が濁る、崖に亀裂が入る、小石が落ちてくる、崖から音がする など

地すべり⇒地面にひび割れができる、井戸や沢の水が濁る、崖や斜面から水が吹き出す など

土石流⇒山鳴りがする、雨が降り続けているのに川の水位が下がる、川が濁って流木が流れる など

早めの避難

土砂災害の多くは雨が原因で発生します。1時間に20ミリ以上、または降り始めから100ミリ以上の降雨量になったら十分な注意が必要です。

地震災害への対策

地震が発生したら～行動の5ポイント～

- ①丈夫な机やテーブルの下に隠れ、身の安全を確保する
- ②揺れが収まったら、コンロの火を消し、元栓を閉める。火が出ていたら初期消火をする
- ③ドアや窓を開けて逃げ道を確認する
- ④外に出るときは、瓦やガラス片などの落下物やブロック塀の倒壊に注意する
- ⑤ラジオや携帯電話で正しい情報を入手し、安全な手段で避難する

日頃の地震対策

- ラジオ、懐中電灯、非常食、飲料水、救急用品などの非常持出品を準備する
- 寝室には背の低い家具を置き、家具は留め金などで固定する
- 避難場所、非常持出品の保管場所などを家族で話し合う

地震による津波に注意

津波のスピードは非常に速いため、海岸近くにいるときはすぐに高い場所に避難しましょう。また、テレビ、ラジオ、携帯電話などで正しい情報を手に入れ、落ち着いて、素早く行動しましょう。

防災情報を活用しましょう

・防災マップ

災害が発生したときに安全で速やかに避難できるように最寄りの避難場所や目標となる公共施設などを示したものです。市HPにも掲載しています。



・防災行政無線

防災情報や避難情報を放送します。放送した内容は次の方法で確認できます。

①ホームページ

市HPトップページから「防災行政無線の放送内容」で確認できます。

②災害情報配信サービス

放送した内容を携帯電話やスマートフォンなどにメールでお知らせします(右記画像を読み取ると登録説明の画面が開きます)。



③NBC データ放送

地上デジタル放送のデータ放送で確認できます。NBC(3チャンネル)→リモコンの「dボタン」→「自治体情報」→「佐世保市」→「防災・防犯」

④防災行政無線テレフォンガイド

放送された内容を電話で確認できます(通話料有料)。
☎0180-999-987

災害時の連絡先

- ・火災・救急・救助⇒消防局指令課 ☎119
- ・崖崩れ、落石等の土砂災害⇒河川課 ☎24-1111
- ・道路に関する災害⇒道路維持課 ☎24-1111
- ・それ以外の災害⇒防災危機管理局 ☎23-9258
☎防災危機管理局 ☎23-9258

妊娠中から産後のママへ

「産後ケア」と「ままんちさせぼ」のご利用を

「産後ケア」を利用しませんか？

待ちに待った赤ちゃんが誕生し、新しい家族との楽しい生活がスタート。ところが、産院から自宅へ帰った途端、授乳などの赤ちゃんの世話で戸惑ったり、なんだか不安な気持ちになってしまうことはありませんか？ そんなママたち、安心してください。佐世保市では4月から退院後も助産師等のサポートが受けられるようになりました。どうぞご利用ください。

対象

本市に住民票がある人で、出産後2カ月以内の人
産後ケアの種類(料金)

①訪問ケア(1,000円)

助産師が産婦の自宅で専門的なケアを行います

②デイケア3時間コース(1,200円)

施設でゆっくり専門的なケアが受けられます

③デイケア7時間コース(2,400円)

施設で体を休めながら、専門的なケアが受けられます

④ショートステイ(料金は各実施機関にお尋ねください)

施設に宿泊し、リフレッシュしながら、ゆっくり専門的なケアが受けられます

※①以外のサービスを利用する場合、食事は実費負担。その他実費負担が発生する場合があります。

申し込み

実施機関に直接申し込み(要予約)

実施機関	住所 電話番号	利用できるケアの種類			
		①	②	③	④
こすもす 母乳育児相談室	黒髪町 6515-25 ☎34-5039		○	○	
産婦人科 村上病院	早岐一丁目 6-22 ☎38-5555		○	○	○
産科婦人科 松永クリニック	早岐三丁目 6-3 ☎39-3511		○	○	
ママと赤ちゃん の家からこ	木原町 499-4 ☎090-9793-7845	○			
産科・婦人科 東島レディース・ クリニック	大宮町 17-13 ☎31-5758		○	○	○
一瀬産婦人科	本島町 1-11 ☎22-8082		○	○	○
空からのたね	八幡町 2-16 ☎070-4729-4745	○	○	○	
井上産科婦人科	新田町 707-5 ☎48-4800		○	○	○
出張助産師 伊東 孝子	平戸市戸石川 671-4 ☎090-7453-6263	○			

妊娠中から産後のお悩みは「ままんちさせぼ」へ

「ままんちさせぼ」とは、本年4月から新たにできた妊産婦さん専用の相談窓口です。妊娠から産前産後、乳幼児期の子育てなど不安や悩みの多い時期を安心して生活できるように、助産師の資格を持つ母子保健コーディネーターやママサポーターなどの専門スタッフが電話相談や家庭訪問を行いますので、お気軽にご相談ください。



相談時間

8時30分～17時15分(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

相談場所

すこやかプラザ4階 子ども保健課内

妊娠・産前産後・乳幼児期の相談

母子保健コーディネーター、ママサポーターが電話や窓口で相談に乗ったり、内容に応じて情報提供などを行います。また、定期的に子育て支援センターの巡回相談も行っていますので、日程や場所は市ホームページを確認してください。

家庭訪問

ママサポーターが産前産後に自宅を訪問し、ゆっくり話を伺います。

スタッフ

母子保健コーディネーター

助産師が地域の関係機関や子ども保健課の保健師などと連携し、ご家族の支援を調整したり、相談内容に応じた情報提供等を行います。

ママサポーター

助産師が相談や家庭訪問などを行います。

相談専用ダイヤル

子ども保健課内・ままんちさせぼ ☎25-9778

☎子ども保健課 ☎24-1111