

「アコメイズ葬祭」様

北部包括支援センターから区の「見守りめぐねっと」の活動を聞いたことをきっかけに、登録しました。アコメイズ葬祭は、人に寄り添う安心葬儀をモットーに、数多くのご利用をいただいております。4町会に加入するなど、地域との結びつきも大切にしております。お困りの区民の方に福祉や介護の相談先として、地域包括支援センターを案内するなど、協力事業者として見守り、お役に立てたらと思います。



「ヘルスケアセイジョー薬局西小山店」様

にこま通り商店街の中にあるため、2004年にオープンしてから、お子さんや、高齢者まで幅広い世代の方が毎日来店されています。調剤薬局として、定期的に顔を合わせているうちに、自然と病気や健康状態などの相談を受けることも多く、「元気がないかな?」と気になる方にはこちらから積極的に声をかけるなどの対応をしています。これからも安心して利用していただけるように、地域に根ざした関わりをしていきたいです。



目黒区のホームページで、見守りめぐねっとの活動をお知らせしています。

見守りめぐねっと  検索

企業や団体などの皆さんにご賛同いただき、地域のかたの「ちょっと気になり」なことに気づいたときに、地域包括支援センターに連絡していただく見守り活動です。協力して下さる事業者募集中!



見守りめぐねっと令和3年度の取り組み

令和3年度の通報相談件数は**305件**

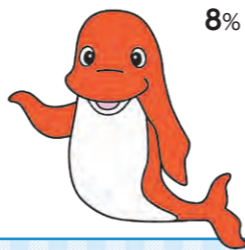
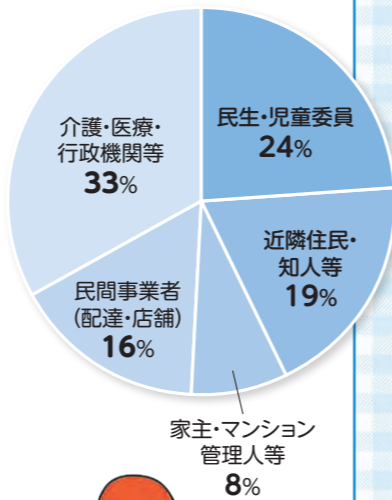
※新型コロナウイルス感染症による外出自粛の影響等により、通報相談件数が減少しています。

見守りサポーター養成講座の開催

地域で緩やかに見守る「見守りサポーター」の養成を目的に、講座を2回開催しました。会場29名、オンライン40名、合計69名の方のご参加がありました。

見守りめぐねっと協力事業者の募集

令和3年度は、薬局、銀行等29店舗が新たに協力事業者に加わりました。各地域包括支援センターの地域連携コーディネーターが、地区の事業所を訪問し、顔の見えるネットワークづくりを進めました。



出張相談会を開催しています!(予約不要!)

目黒区地域包括支援センターでは、介護、福祉、健康、医療などに関して、身近な地域で気軽に相談ができるよう、出張相談会を開催しています。予約等は不要です。お気軽にご相談ください。

必要に応じて、ご自宅等への訪問も可能です。

地域包括支援センターにご連絡・ご相談ください

- 北部包括支援センター ▶ ☎5428-6891 FAX:3496-5215
- 東部包括支援センター ▶ ☎5724-8030 FAX:3715-1076
- 中央包括支援センター ▶ ☎5724-8066 FAX:5722-9803
- 南部包括支援センター ▶ ☎5724-8033 FAX:3719-2031
- 西部包括支援センター ▶ ☎5701-7244 FAX:3723-3432

開設時間

月曜から金曜日 午前8時30分から午後7時まで  
土曜日 午前8時30分から午後5時まで  
(祝・休日と年末年始を除く)



ねっとわーく通信

第25号  
令和4年度夏号  
(年2回発行)

夏真っ盛り!熱中症に要注意!

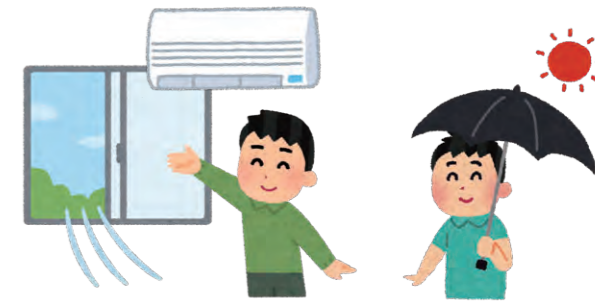
"意識すること" 3つのポイント

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下することで引き起こされます。新型コロナウイルス感染症予防に努めるとともに、熱中症予防を適切に行いましょう。

1 暑さを避ける!

- ・日陰を選んで歩く。日よけの帽子・日傘の使用
- ・扇風機やエアコンの活用

**ポイント** 一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のため、エアコンと換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、室温が28度を超えないよう気を付けましょう。



2 こまめな水分補給!

- ・時間を決めて水分補給
- ・入浴前後や起床後は特に水分補給を心がける
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

**ポイント** マスクをしていると喉の渇きに気づきにくくなります。喉が渇いていなくても時間を決めて水分補給をしましょう。脱水症状等緊急時には経口補水液が役に立ちます。

3 マスクしながら熱中症対策を!

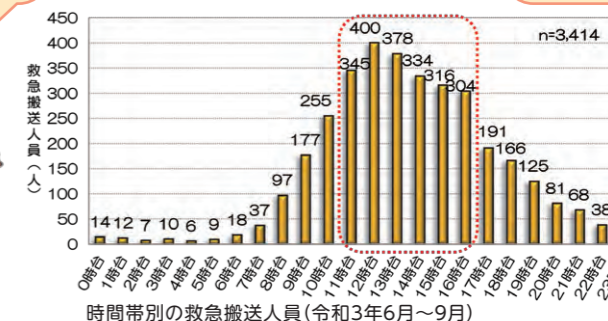
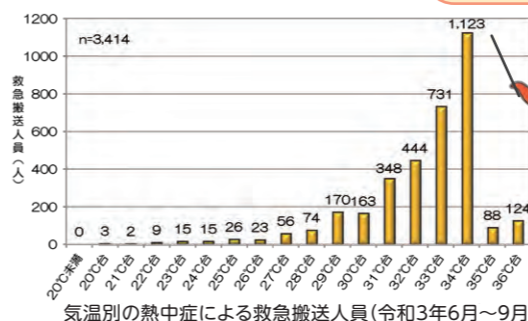
- ・マスク着用時の激しい運動は避ける
- ・屋外で十分な距離を確保し、マスクを外すことも

**ポイント** 高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

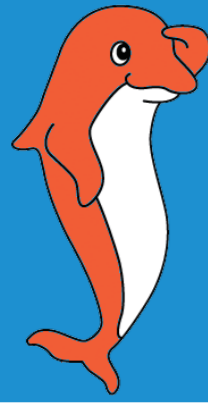


こんな時特に注意!

搬送人員が一番多いのは**34℃!** 気温が高くなるほど多くなるね。



一番多いのは12時台で**400人!**特に**11時~16時**は熱中症に注意しよう!



# まもりんからキュータに 3つの質問!

目黒区見守りめぐねっとキャラクター

まもりん

東京消防庁マスコット

キュータ



## 質問 1 特に夏の救急通報の、現場で感じた区民に伝えたい注意事項を教えてください!

熱中症による救急搬送のうち最も多いのは65歳以上の高齢者で全体の約6割、また、発生場所で最も多いのは家の中で、全体の約4割を占めています。たとえ日が当たっていなくても、家の中で熱気や湿気がこもりやすいところは要注意です。

〈熱中症による救急搬送事例〉

No.	月	年齢	状況	
			気温 湿度	状況
1	6月	60代	26.0℃ 76%	熱中症疑い(中等症) 起床時から脱力感があり動くことができず、様子を見るも症状が改善しないため119番通報
2	8月	90代	33.4℃ 62%	熱中症(中等症) エアコンをつけず、扇風機をつけた状態でぐったりしていたところを家族が発見し119番通報

気づかないうちに脱水していることもあるんだ。



## 質問 2 防災・救急医療情報キットが活用された事例を教えてください!

こんな風に役立ちました!

一人暮らしの高齢者が自宅で息苦しくなり119番通報。

救急隊到着時、息苦しさにより自分の生年月日、既往症、かかりつけ病院等を救急隊に伝えることができない。

救急隊が冷蔵庫の扉に貼ってあった「防災・救急医療情報キット」のステッカーを発見!

必要な情報が得られ、スムーズに医療機関に搬送することができた。

地域包括支援センターにて配布中!



## ご存じですか? 防災・救急医療情報キット

災害時、救急救命時に備え、医療情報や緊急連絡先などを専用カードに記入して中に入れ、冷蔵庫に保管しておくものです。駆け付けた救急隊などが、冷蔵庫内に保管されているキットの救急情報カードから医療情報などを確認し、迅速な支援活動につなげます。



## 質問 3 見守りめぐねっと協力機関として、区民の方々に心がけて欲しいことを教えてください!

令和3年中に東京消防庁管内で発生した住宅火災による死者のうち高齢者の占める割合は78%と非常に高いものとなっています。目黒消防署では、住宅火災の発生を防ぎ、火災から命を守るために、防火防災訓練、各種イベント、広報チラシ等を通じて地域の皆様以下のような防火対策を呼びかけています。



### 4つの習慣

- ① 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ② ストープ周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

### 6つの対策

- ① 発生予防! ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ② 早期発見! 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③ 延焼防止! 部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災製品を使用する。
- ④ 初期消火! 消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ 避難経路確保! 避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火対策! 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの対策を行う。

## 最後に目黒消防署からお知らせです。「住まいの防火防災診断」

### 火災や地震などの災害から命を守ろう! ～お年寄りや障害のある方、ご家族の方へ～

●住宅火災の死者のうち65歳以上の高齢者の割合は約8割!

受けよう!

## 住まいの防火防災診断

高齢者や障害者の方など、災害時に支援が必要な方のお宅を消防職員が訪問します。  
※台所や居室内を拝見し、防火防災上危険な箇所に対して、アドバイスをします。

どこが危ないの?

こんろのまわりに燃えやすい物を置くと、燃え移る恐れがあります。

うちは安全?

こんろのまわりを整理しましょう。

ご希望の方は、お気軽に目黒消防署までご相談ください。

### 住まいの防火防災診断 質問コーナー

住まいの防火防災診断を受けたいのですがどうすればいいですか?  
ご希望の方は、消防署までご相談ください。  
どのくらいの時間で診断してもらえますか?  
診断の所要時間は約30分です。  
お金はかかりますか?  
診断は無料です。

### 住まいの防火防災診断では…

電気のコードを束ねたまま使用していませんか?  
ストーブなどのまわりに燃えやすいものを置いていませんか?  
このように、住まいにひそむ危険を見つけて、その対策をアドバイスします。  
診断を受けた方の声  
ストーブの上に洗濯物を干していましたが、燃え移る恐れがある事を知り、別の場所に干すようにしました。これからもアドバイスを受けた事に気を付けて、過ごしていきたいと思えます。

お問合せ先

東京消防庁 目黒消防署  
警防課防災安全係 地域防災担当

〒153-0064 目黒区下目黒6-1-22  
電話 03-3710-0119 (内線323)  
FAX 03-3794-4196  
メールアドレス meguro2@tfd.metro.tokyo.jp