

七尾ごころ

広報ななお
災害広報
第1号
令和6(2024)年
3月5日発行

市民の皆様へ

令和6年1月1日に能登半島を襲った未曾有の大地震により、お亡くなりになられた方に哀悼の意を表しますとともに、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。

市内でも、家屋の倒壊や道路・橋梁の損壊、広域での断水など甚大な被害が発生しました。そのような中で、多くの方が自宅避難や避難所生活を余儀なくされ、断水によってトイレ、入浴、洗濯など日常生活にご不便をおかけしたことと思います。

発災から2カ月が過ぎ、断水は解消されつつありますが、自宅の倒壊などにより未だ日常生活を取り戻せていない方もおられます。市としましても、国、県、全国の支援自治体や各種団体などと協力し、1日も早い復旧を目指すとともに、生活の再建や地域の復興に全力を挙げて取り組んでまいります。市民の皆様には引き続き、復旧・復興に向けた取り組みへのご理解、ご協力をお願いいたします。

七尾市長 茶谷 義隆

掲載している内容は2月21日時点の情報です

支援制度の内容や受け付け状況は日々更新されているため、最新の情報は市ホームページをご覧ください。

災害に関する情報は「インフォメールななお」や「公式LINE」で、随時受け取ることができます。



市ホームページ



市公式LINE



インフォメール

令和6年能登半島地震で被災された皆さまへ

支援制度のご案内



家が被害を受けた

- 修理したい、建て直したい
- 仮設住宅に入居したい
- 家の中を片付けたい

り災証明書 → 3 ページへ

地震による住家の被害について、り災証明書を発行します。

※納屋、空き家、店舗などは「り災届出証明書」を発行します。

問 り災証明書コールセンター
☎57-5518

災害ボランティアの派遣

→ 9 ページへ

自宅の後片付けや荷物の運び出しなどのお手伝いをします。

問 七尾市災害ボランティアセンター
☎58-3953

家の修理、建て直し

被災住宅の応急修理支援

→ 4ページへ

問 都市建築課 ☎53-8429

被災家屋などの解体撤去

→ 6ページへ

問 環境課 ☎53-8421

被災者生活再建支援金の支給

→ 7ページへ

問 防災交通課 ☎53-6880

仮設住宅に入居したい

建設型応急住宅(仮設住宅)

→ 4ページへ

問 都市建築課 ☎53-8429

賃貸型応急住宅(みなし仮設)

→ 5ページへ

問 都市建築課 ☎53-8429

災害ごみの受け入れ

→ 6 ページへ

問 環境課 ☎53-8421

義援金の第一次配分

→ 8 ページへ

問 義援金配分委員会事務局
(石川県健康福祉部企画調整室)
☎076-225-1412
福祉課 ☎53-3625

災害弔慰金・災害障害見舞金

→ 8 ページへ

問 福祉課 ☎53-8418

り災証明書

支援制度の申請や保険の請求などに必要となることがある証明書です。
被害状況は、現地調査（自己判定方式の場合は被害状況が分かる写真）で確認します。

自己判定方式は被害の程度が軽微で、申請者が「準半壊に至らない（一部損壊）」という被害の程度に同意できる場合の判定方式です。実地調査を行わないため、短期間でり災証明書が交付されます。

■申請方法

1. 窓口申請	受付時間	8:30～17:15(土・日、祝日含む)
	必要書類	り災証明書等交付申請書 本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など） 被害状況が分かる写真（自己判定方式の場合）
2. 郵送申請	必要書類	り災証明書等交付申請書 本人確認書類の写し 被害状況が分かる写真（自己判定方式の場合）
3. マイナポータル（ぴったりサービス）		マイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り機器が必要です。 ※マイナンバーカードの読み取りは、スマートフォンからもできます。（一部機種除く）

■申請期限

12月27日(金)

■申請先

〒926-0046 七尾市神明町1番地 ミナ.クル2階
七尾市役所総務部税務課

問 り災証明書コールセンター ☎57-5518

その他の支援・お知らせ

保育園・認定こども園の保育料減免

→ 9ページへ

市・県民税の申告受け付け延長

→ 10ページへ

児童扶養手当の特例措置

→ 9ページへ

復旧作業の際は安全確保をお願いします

→ 10ページへ

国民年金保険料の特例免除

→ 9ページへ

上下水道の使用に関してのお知らせ

→ 11ページへ

諸証明の発行手数料免除

→ 10ページへ

今月の休日医療、体調管理にご注意を！

→ 12ページへ

総合支援窓口を開設しています

開設場所

フォーラム七尾 多目的ホール
(パトリア4階)

内容

- ・被災住宅の緊急修理支援
- ・被災住宅の応急修理支援
- ・応急住宅の入居支援
- ・被災家屋などの解体撤去
- ・被災者生活再建支援金
- ・災害義援金

開設時間

9:00～17:00(土・日、祝日含む)

建設型応急住宅(仮設住宅)への入居支援

一次募集は2月18日で終了しました。
現在、七尾95戸、田鶴浜66戸の増設が決定しています。
二次募集のご案内(3月中旬予定)までしばらくお待ちください。

■対象となる人

- ・住宅が全壊、全焼または流出し、居住する住宅がない人
- ・半壊(大規模半壊、中規模半壊を含む)であっても、住宅として再利用できないため、やむを得ず解体を行う人
- ・二次災害などにより被害を受ける恐れがある、ライフライン(水道、電気、ガス、道路など)が途絶している、避難指示などを受けているなど、長期にわたって居住できないと市が認める人

■入居期間

原則、仮設住宅ごとの入居可能日から最長2年間で、家賃と駐車場料金は無料
※2年以内に新しい住居を確保していただく必要があります。

■その他

- ・入居の決定は先着順ではありません。
申し込み多数の場合、市が公開による代理抽選を行います。
- ・ペットは原則、室内での飼育のみ可能です。近隣の皆さんに迷惑が掛からないようにしてください。

問 都市建築課 ☎53-8429

被災住宅の応急修理支援

屋根や床、壁などの日常生活に必要な不可欠な部分の修理費用を支援します。

- ・申請前の修理も対象となりますが、「修理箇所が分かる着工前後の写真」が必要です。忘れずに撮影してください。写真のないものは、対象外となる可能性があります。
- ・修理費用は、限度額までの範囲内で、市が業者に直接支払います。

■対象となる住宅

次の全てに当てはまるもの

- ・被害を受けた時点で住んでいた建物(空き家や倉庫、店舗などは対象外)
- ・り災証明書で全壊、大規模半壊、中規模半壊、半壊、準半壊のいずれかに判定

■修理箇所 ※詳細は要相談

屋根、壁、床、ドアなどの開口部、トイレ、上下水道配管など日常生活に不可欠な部分

■限度額(1世帯あたり)

全壊、大規模半壊、中規模半壊、半壊	70万6千円
準半壊	34万3千円

■申請期限

12月31日(火)

■申請先

総合支援窓口(パトリア4階フォーラム七尾 多目的ホール)

問 都市建築課 ☎53-8429

賃貸型応急住宅(みなし仮設)の入居支援

民間の賃貸アパートなどの入居費(家賃、敷金・礼金など)を支援します。
石川県だけでなく、富山県や福井県、新潟県の住宅も対象です。

■対象となる人

- ・住宅が全壊、全焼または流出し、居住する住宅がない人
- ・半壊(大規模半壊、中規模半壊を含む)であっても、住宅として再利用できないため、やむを得ず解体を行う人
- ・二次災害などにより被害を受ける恐れがある、ライフライン(水道、電気、ガス、道路など)が途絶している、避難指示などを受けているなど、長期にわたって居住できないと市が認める人
- ・住宅の応急修理支援の利用者で、修理に必要な期間が1カ月を超えると見込まれる人(半壊以上の被害を受け、他の住居の確保が困難な人に限る)
- ・その他、国と県の協議により、やむを得ず入居すべきと認められた人

■入居期間

入居開始から2年以内(応急修理支援を併用する場合は、最長で6月30日まで)

■住宅の条件

- ・家賃が上限の金額を超えないもの(超過分の個人負担は認められません)
- ・貸主から同意を得ているもの
- ・不動産事業者(仲介業者)があつ旋した住宅であること
- ・耐震性が確保された住宅であること

【参考】石川県内の住宅の上限額

世帯の人数	金沢市、野々市市	金沢市、野々市市 以外の市町
1人	6万円	6万円
2人	8万円	6万円
3~4人	10万円	8万円
5人以上	12万円	11万円

※富山県および福井県、新潟県の住宅の上限額は、
市ホームページでご確認ください。

■申請先

総合支援窓口(パトリア4階フォーラム七尾 多目的ホール)
申請書類は市ホームページからダウンロードすることもできます。

問 都市建築課 ☎53-8429

住宅支援の最新情報はこちら



建設型応急住宅
(仮設住宅)



賃貸型応急住宅
(みなし仮設)



応急修理支援

被災家屋などの解体撤去

※住宅の応急修理支援との併用不可

地震により全壊または半壊(大規模半壊、中規模半壊を含む)した家屋などを、所有者の申請により、市が代わりに解体・撤去します(公費解体制度)。また、二次災害の防止などのため、所有者自身で解体・撤去した場合、その費用の全部または一部を所有者に返還します(自費解体制度)。

■申請受付

公費解体制度 3月1日(金)から受付中

自費解体制度 2月5日(月)から受付中 ※9月30日(月)までに解体工事の契約を締結したものが対象です。

■対象になるもの・対象にならないもの(一例)

住家	○	一部のみの解体・撤去やリフォームは対象外です。
アパート、貸家、事務所、工場、倉庫、店舗、集会場など	○	登記事項(建物)全部証明書が必要です。 ※未登記の場合は固定資産税(評価・課税)証明書、課税証明記載なしの場合は土地の登記事項証明書で代用できます。
カーポート、車庫	△	カーポートは、住宅と一体的に解体するときのみ対象です。
浄化槽、便槽	△	住宅と一体的に解体するときのみ対象です。
ブロック塀、よう壁、庭木、庭石	×	公費解体に限り、住宅の解体工事に支障がある場合、対象となることがあります。申請後、現地立ち会いを行い確認します。

【ご注意ください】

り災証明書が発行されない建物は、市が認定調査(現地調査)を行い、解体・撤去の必要性を判断します。自費解体の場合、損壊の程度は事後判断となりますので、被災状況の分かる写真が必要です。(写真撮影上の留意点は、市ホームページをご覧ください)
写真がない場合は、返還の対象となりません。

問 環境課 ☎53-8421

災害ごみの受け入れ(解体ごみ以外)

解体ごみを除く災害ごみの仮置場を3月31日(日)まで開設しています。(状況により変更する場合があります) 2月26日(月)から受け入れ場所を2カ所開設しています。持ち込みの際はあらかじめ分別してください。

■受け入れ場所(開設時間 9:00~15:00)

能登香島駐車場(奇数日は旧七尾地区、偶数日は田鶴浜地区、中島地区、能登島地区の人が対象)

持ち込みできるもの

- ①可燃粗大ごみ(木製・プラスチック製家具、布団など) ②木くず
③ガラス、陶磁器、瓦くず ④コンクリートくず ⑤壁材 ⑥石こうボード、スレート
⑦金属くず ⑧小型家電 ⑨リサイクル家電 ⑩畳

【2月26日から品目を限定した仮置場を開設】

中島お祭り資料館・お祭り伝承館(祭り会館)

持ち込みできるもの

- ①木くず(木製家具含む) ②ガラス、陶磁器、瓦くず ③コンクリートくず

■次のものは持ち込まないでください

普段ごみステーションへ持ち込むもの(生ごみ、資源ごみなど)、産業廃棄物、廃タイヤ、自動車バッテリー、農薬、劇薬、廃油、液体、石、土、砂

※解体ごみは、通常どおり産業廃棄物として処理してください。

問 環境課 ☎53-8421

被災者生活再建支援金

お住まいの住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた世帯に支給します。
住宅の被害状況によって基礎支援金が、住宅の再建方法によって加算支援金が支給されます。

■対象世帯と支給額(カッコ内は単身世帯の場合の支給額)

区分	基礎支援金	加算支援金		合計
	支給額	住宅の再建方法	支援金額	
全壊 解体※ 長期避難	100万円 (75万円)	建設・購入	200万円 (150万円)	300万円 (225万円)
		補修	100万円 (75万円)	200万円 (150万円)
		賃借	50万円 (37.5万円)	150万円 (112.5万円)
大規模半壊	50万円 (37.5万円)	建設・購入	200万円 (150万円)	250万円 (187.5万円)
		補修	100万円 (75万円)	150万円 (112.5万円)
		賃借	50万円 (37.5万円)	100万円 (75万円)
中規模半壊 半壊	—	建設・購入	100万円 (75万円)	100万円 (75万円)
		補修	50万円 (37.5万円)	50万円 (37.5万円)
		賃借	25万円 (18.75万円)	25万円 (18.5万円)

※お住まいの住宅が半壊した、または敷地に被害が生じたことで、倒壊の危険などから、やむを得ず解体した場合

■申請期限

- ・基礎支援金：令和7年1月31日(金)まで
 - ・加算支援金：令和9年2月1日(月)まで
- ※基礎支援金と加算支援金は、分けて申請することができます。

■必要書類

- ・申請書
- ・り災証明書
- ・世帯主の預金通帳の写し(フリガナが記載されているもの)
- ・マイナンバーカードなど個人番号が分かるもの(ない場合は住民票の写し)
- ・解体証明書(解体で申請の場合)
- ・契約書の写し(加算支援金を申請する場合)

■申請先

総合支援窓口(パトリア4階フォーラム七尾 多目的ホール)
原則として、世帯主の人がお手続きください(世帯主以外の場合は要相談)



問 防災交通課 ☎53-6880

義援金(第一次配分)のお知らせ

石川県、日本赤十字社石川県支部、石川県共同募金会に寄せられた義援金の第一次配分をご案内します。全住民対象の義援金に関しては、県のコールセンター(☎0120-102-829)へお問い合わせください。

■配分金額と必要書類

・人的被害

被害区分	申請出来る人	必要書類	配分金額 (1人あたり)
死者 行方不明者	配偶者または 直系の遺族 (子、父母、孫、祖父母)	<ul style="list-style-type: none"> 申請書 通帳またはキャッシュカードの写し 死亡診断書の写し 遺族であることを証明できる書類 (戸籍謄本など) 住民登録がなかった場合は、居住していたことの証明書類 (水道、電気などの料金明細など) 	20万円
重傷者※	負傷した本人	<ul style="list-style-type: none"> 申請書 通帳またはキャッシュカードの写し 医師の診断書の写し 	10万円

※1カ月以上の治療を要する人

・住家被害

被害区分 (り災証明書の認定)	申請出来る人	必要書類	配分金額 (1世帯あたり)
全壊 みなし全壊※	世帯主	<ul style="list-style-type: none"> 申請書 通帳またはキャッシュカードの写し り災証明書の写し 住民登録がなかった場合は、居住していたことの証明書類 (水道、電気などの料金明細など) みなし全壊の場合は、解体証明書の写し減失登記済みの登記簿謄本 	20万円
大規模半壊			15万円
中規模半壊			10万円
半壊			5万円

※り災証明書の判定が大規模半壊、中規模半壊、半壊だが、やむを得ず解体した場合

■申請方法

1. 郵送申請 宛先：〒926-0811 七尾市御祓町1番地 パトリア3階
七尾市役所健康福祉部福祉課
2. 窓口申請 総合支援窓口(パトリア4階フォーラム七尾 多目的ホール)

問 義援金配分委員会事務局 ☎076-225-1412(配分対象および配分金額に関すること)
福祉課 ☎53-3625(配分、申請手続きに関すること)

災害弔慰金・災害障害見舞金

■災害弔慰金

地震により亡くなった人のご遺族に支給します。

亡くなった人が生計維持者	500万円
亡くなった人がその他の人	250万円

■災害障害見舞金

地震により重度の障害を受けた人に支給します。

生計維持者	250万円
その他の人	125万円

問 福祉課 ☎53-8418

災害ボランティアの派遣

自宅の後片付けや荷物の運び出しなどでお困りの人はご利用ください。費用は無料です。

■依頼方法

七尾市災害ボランティアセンター(☎58-3953)までお電話ください。

■受付時間

9:00~16:30(土・日、祝日を含む)

■利用にあたってのお願い

- ・ 専門的、技術的な作業(重機の操作や大作業など)や、危険を伴う作業(屋根の上での作業など)は、ご要望にお応えできないことがあります。
- ・ 集まったボランティアの人数や天候によっては、すぐに対応できないことがあります。
- ・ ボランティアへの食事の用意などは不要です。

問 七尾市災害ボランティアセンター ☎58-3953

保育園・認定こども園の保育料減免

地震で被害を受けた子育て世帯を対象に保育料を減免します。減免を受けるには手続きが必要です。

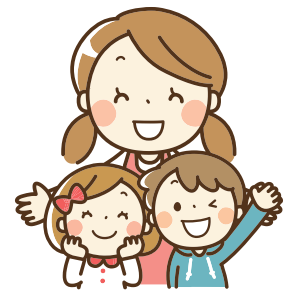
■減免となる場合

- ・ り災証明書が発行された場合(判定内容は問いません)
- ・ 保護者などが失業などの理由で、世帯の所得が著しく減少した場合
- ・ 地震により登園できなかった場合

■対象期間

1月分から3月分まで

問 子育て支援課 ☎53-8419



児童扶養手当の特例措置

所得制限により児童扶養手当の支給が停止されている人で、地震により住宅や家財などに大きな被害を受けた場合、所得制限が解除され全部支給となる特例措置が受けられることがあります。ただし、令和6年の所得が、翌年になり全部支給限度額以上と判明したときは、支給した手当を返還していただくこととなります。

■対象となる人

住宅や家財、その他の財産に、おおむね2分の1以上の損害を受けた人
※り災証明書、被災状況書の提出が必要です。

■対象期間

令和6年1月から令和7年10月までの手当

問 子育て支援課 ☎53-8445

国民年金保険料の特例免除

地震の被害により保険料の納付が困難な人は、保険料の免除制度を受けられる場合があります。詳細はお問い合わせください。

■対象となる人

住宅や家財、その他の財産に、おおむね2分の1以上の損害を受けた国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業者、学生、無職の人など)

問 市民課 年金・おくやみコーナー ☎0120-770-372
七尾年金事務所 ☎53-6511

諸証明の発行手数料を免除しています(被災に伴う手続きに限る)

被災された人が、被災に伴う各種手続きのために使用する諸証明(住民票の写し、印鑑登録証明書、納税証明書、固定資産証明書など)の発行手数料を免除します。(り災証明書、り災届出証明書が必要です)ただし、ミナクルの窓口(市民課、税務課)での発行のみ対象です。

問 市民課 ☎53-8417(住民票の写し、印鑑登録証明書などに関すること)

税務課 ☎53-8412(納税証明書、固定資産証明書に関すること)

市・県民税の申告受け付けを延長しています

現在、震災対応を優先しているため、例年より規模を縮小して実施しています。

地震の発生を受けて、石川県と富山県に住所がある人の申告期限を延長していますので、状況が落ち着いてから申告してください。

■3月15日(金)まで

受付会場	201会議室(七尾市役所 本庁舎2階)
受付時間	9:00~11:30、13:00~16:30 土・日、祝日の受け付けは行っていません。
対象となる申告	市・県民税申告書 所得税の確定申告書 ※ただし、次の申告相談は七尾税務署へお願いします。 土地や建物、株式などの譲渡所得の確定申告、青色申告、住宅借入金等特別控除、雑損控除、亡くなった人の確定申告

■3月18日(月)以降

受付会場	税務課(ミナクル2階)
受付時間	8:30~17:15 土・日、祝日の受け付けは行っていません。
対象となる申告	市・県民税申告書 ※所得税の申告相談はできません。七尾税務署へご相談ください。

問 税務課 ☎53-8412

復旧作業の際は安全確保をお願いします

復旧作業を行う場合は、周囲の状況を確認し、安全に十分配慮してください。
作業中の事故を防ぐため、次のことを心掛けてください。

- ・作業は、できるだけ一人で行わないようにしましょう。
- ・無理をせず、休憩を挟むようにしましょう。
- ・手袋やヘルメット、ゴーグルなどを着用し、けがを防ぐようにしましょう。
- ・余震が続いているので、すぐに避難出来る場所や経路を、あらかじめ確認しておきましょう。

問 防災交通課 ☎53-6880

上下水道の使用に関するお知らせ

地震による断水の復旧状況

地震による被害が大きく長期の断水となり、使用者の皆さんにご迷惑をお掛けしています。全国の自治体、水道業者の応援をいただき、復旧作業を進めています。

水質検査が完了するまでは、飲料水として使用せず、生活用水としてご使用ください。

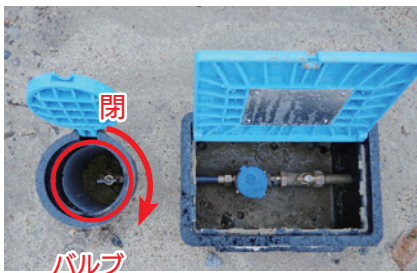
断水が解消された地域や飲料水として使用可能になった地域は、市ホームページに掲載しています。

断水および
復旧の状況
はこちら



【ご注意ください】

- ・通水していない地域の方は、水道のバルブを閉めてください。
泥や濁った水が宅内配管に入ることや、家の中での漏水を防ぐことができます。
- ・濁った水が給湯器に入ると故障の原因になることがあります。機器の給水元栓を閉めてください。
- ・地震の影響により宅内の配管が破損し、漏水している場合があります。
通水した地域では、蛇口を閉めた状態で一度ご自宅のメーター器をご確認ください。漏水していた場合は、水道業者に修理を依頼してください。(費用は個人負担です)
- ・引き続き断水が続く地域にお住まいの方は、飲料水の確保をお願いします。



バルブは90度回せば閉まるものと、閉まるまで回すものがあります。



蛇口を閉めた状態で、パイロットが回転しているときは、宅内で漏水しています。

問 上下水道課 ☎53-8432(上水道に関すること)

下水道管の負担軽減にご協力ください

地震により、市内各地において下水管に大きな被害が生じ、汚水が流れにくい状態が発生しています。バキューム車で応急対応を行いながら、被害調査を実施し状況把握に努めています。

今後、被害状況により応急的に仮設工事を行います。本格復旧は、現地測量、設計を行ってから工事着手となるため、完了までに長期間を要します。

市民の皆さんには引き続き、お風呂などの生活用水の使用を可能な限り控えていただき、下水道管の負担軽減にご理解とご協力をお願いします。

問 上下水道課 ☎53-1972(下水道に関すること)

次の期間の上下水道料金を免除します

■免除となる期間

1月請求分(12月使用分)～3月請求分(2月使用分)

※今回の上下水道料金の免除に伴う手続きはありません。

問 上下水道課 ☎53-8002(料金に関すること)

● 今月の休日医療

	休日歯科当番医 9:00～12:00	休日当番薬局 9:00～12:00(開局時間)	休日在宅当番医 9:00～12:00		診療科目	小児休日当番医 9:00～12:00 (七尾市・中能登町・羽咋市)
3月10日 (日)	かぶと歯科医院 ☎53-7341 御祓町	七尾らいふ薬局 FAX52-3507 藤橋町	清水眼科医院 ☎52-6383 米町	なかお内科医院 ☎74-2132 中能登町良川	眼科 内科	国立病院機構七尾病院 ☎53-1890 松百町
3月17日 (日)	和泉歯科医院 ☎74-0460 中能登町一青	ななお調剤薬局 FAX52-8155 国分町	荒井皮ふ科クリニック ☎53-0134 神明町	辻口医院 ☎66-0118 中島町浜田	皮膚科 外科・ 循環器科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
3月20日 (水・祝)	春木歯科クリニック ☎53-0313 塗師町	モリ薬局 FAX53-4656 桧物町	横山内科医院 ☎57-5700 御祓町	桑原母と子クリニック ☎52-4103 国分町	内科 産婦人科	とどろき医院 ☎0767-22-7855 羽咋市鶴多町
3月24日 (日)	さき川歯科医院 ☎68-3838 田鶴浜町	中山薬局パトリア店 FAX54-0738 御祓町	ねがみみらいクリニック ☎53-7211 万行町	ふき眼科クリニック ☎58-6112 国分町	内科 眼科	恵寿総合病院 ☎52-3211 富岡町
3月31日 (日)	島田歯科医院 ☎52-4182 府中町	中山薬局パトリア店 FAX54-0738 御祓町	国下整形外科医院 ☎54-0131 大和町	安田医院 ☎72-2027 中能登町能登部下	整形外科 内科	公立能登総合病院 ☎52-6611 藤橋町
4月 7日 (日)	マダチ歯科医院 ☎57-3600 飯川町	つじ薬局 FAX62-4044 和倉町	岡部内科クリニック ☎52-3007 本府中町	さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町	内科 内科	さはらファミリークリニック ☎62-3765 石崎町

※変更になることがありますので、最新情報を新聞または市ホームページで確認し、必ず医療機関に電話して受診してください。
※当番薬局へ行くときは、事前に電話連絡(各店共通携帯電話 090-1310-3909)をしてください。開局時間以外も対応します。

問 健康推進課 ☎53-3623

体調管理にご注意を!

避難所や慣れない環境での生活は、感染症のリスクが高まります。
体調を崩さないよう、次のことに気を付けてください。

■手指消毒、うがい

食事の前やトイレの後、外出の後は手指の汚れをウェットティッシュで拭き取り、手指アルコールなどを使って消毒しましょう。可能であれば、流水(ペットボトルのお茶などでもよい)で石けんを使って、手洗いやうがいをしっかり行いましょう。

■食べ物・水

食料品は適切な温度管理のもとで保管し、調理品は早めに食べ、食べ残しは処分しましょう。
飲料水と認められない水は飲まないでください。

■エコノミークラス症候群

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、脳卒中や心臓発作などを起こす恐れがあります。できるだけ体を動かし、十分に水分を取りましょう。

■家屋の清掃時也要注意

がれきの撤去など家屋を清掃するときも、感染症に注意してください。
傷口や目、口から感染する可能性があるため、手袋やゴーグル、マスクの着用が効果的です。