

# 9月9日は救急の日 病気・けがへの備え

❗ 「病気」「けが」の発生！ どうしよう！

意識がない・けいれんしている！

Yes ↓

すぐに119番へ！

No ↓

#7119 (IP電話などは  
☎048-824-4199)

音声ガイダンスに沿って  
3つの番号から選びます

病院に行くべきか迷う…

子どもの相談 ▶▶ **1**を押す  
(対象：中学生まで)

大人の相談 ▶▶ **2**を押す

◎手当て・処置の相談もできます。

受診できる病院を探したい…

医療機関の案内 ▶▶ **3**を押す  
(歯科・口腔外科・精神科除く)

◎聴覚障害者専用☎048-831-0099  
依頼書は県庁(Q救急医療機関案内)で  
入手できます。

電話では、  
✓誰が  
✓いつから  
✓どんな状況か  
を伝えましょう。



「本当に救急車が必要か」  
考えてみましょう



救急車の出動件数は毎年増えて  
います。令和元年の所沢市内  
では1万7,481件で、前年より  
457件も増加。不要な119番通  
報が増えたことで救急車が不足  
し、現場までの到着時間が遅く  
なっています。救える命を救う  
ため、救急車の適正利用にご協  
力をお願いします。

埼玉西部消防組合  
のHPでは、質問に答  
えると緊急度や病院  
受診の必要性を確認  
できます。



▲同組合HP  
(Q救急受  
診ガイド)

# 台風シーズンが来た！ 風水害への備え

☎危機管理課 ☎ 2998-9399

台風の時季。本紙7月号では、避難の選択肢の一つ  
として「在宅避難」を紹介しました。皆さん、自宅の  
立地を確認し、適切な行動は整理できましたか？

台風は事前に備えられる災害です。「あとで」と先  
延ばしにせず、「今」できる準備をしましょう！



▲広報7月号



こんな時どうする？！  
避難のギモンを解決！

Q 自宅の安全を確認する方法は？

A 防災ガイド・避難所マップやハ  
ザードマップで、立地を確認！



Q 避難所で新型コロナウイルスに感染  
しないか心配

A 避難所に感染症対策の備蓄品を追加し  
ましたが、状況によって感染リスクが低  
い在宅避難、親戚・知人宅への避難、車  
中避難も検討しましょう。

Q 新型コロナウイルス感染の可能性が  
ある場合の避難場所は？

A ▶陽性者…保健所が指示する宿泊療養  
施設に避難▶濃厚接触者…台風接近時  
に避難が必要な場合、危機管理課に電  
話

Q 車で避難したい

A 感染症対策のため「車中避難」場所を  
確保しました。

Q 車で避難所に行って良いということ？

A 避難所への移動は徒歩が原則。「車中  
避難」と避難所への移動手段は異な  
ります。

Q 最新の避難所の開設情報は？

A 防災行政無線、とろざわほっとメール、  
テレビのデータ放送・テロップなどで  
お知らせします。携帯電話で情報が  
受け取れる「ほっとメール」は  
この機会に登録を。(右の  
QRコードから空メール送信)

所沢市管理栄養士が提案する

## 災害時のお役立ちレシピ

◎11面では秋の健康レシ  
ピを紹介しています。

「パッククッキング」

ビニール袋に食材・調味料を入れ、  
水を張った鍋に入れて煮ると一度  
に何種類もの料理ができます。

レシピ例 **だし巻き卵**

材料 3~4人分

卵…3個  
だし汁…大さじ1  
砂糖…大さじ1



1 ボウルに卵・だし汁・  
砂糖を入れてよく混ぜ  
たら、ビニール袋に入  
れ、空気を抜きながら  
上の方で口を縛る。

2 水を張った鍋に入れ、  
沸騰後8~10分ゆで  
たら湯から出し、切り  
分ける。



☎保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

## 車中避難とは



避難所での「三密」を避けるために、  
大雨が収まるまでの間、自家用車な  
どの中で安全を確保する方法。トイレは  
使用できませんが、食料や飲料水の提供  
はないので、準備しておきましょう。

☒総合運動場立体駐車場(並木5-3)  
ほか

◎そのほかの公共施設・民間施設駐車場は  
台風接近の際に、ほっとメールや市HPなど  
でお知らせします。