

もし今、
災害が起きたら

いつもと違う避難行動を

9~10月にかけて、関東甲信地方への台風の接近回数は最も多くなります。洪水の危険がある場合は、安全な場所への速やかな避難が必要ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いつもと違う避難行動も検討しましょう。

1 避難所への避難

早めに非常持出品を チェックしよう

非常持出品に加えて、マスクやアルコール消毒液、室内履き、体温計などを準備しておきましょう。

手洗い・咳エチケットを 徹底しよう

手洗い・咳エチケットの徹底や定期的な換気のご理解、避難所の運営へのご協力をお願いします。

避難所での感染を 防ぐために

発熱・咳などの症状がある方、感染者との濃厚接触があった方は、避難所担当職員へ申し出てください。

2 在宅避難のすすめ

自宅や安全な親戚・知人宅への 避難も検討しよう

避難所は過密状態になる可能性があるため、安全が確保できる場合は、在宅避難や親戚・知人宅への避難も検討しましょう。また、在宅避難ができるよう、平時から食料・水などの備蓄や家の中の安全対策を行いましょう。

車での避難や誘導はお早めに

水害発生時や発生直前に車での避難を行うことは、命の危険が生じるおそれがあるため厳禁です。しかし、介助や介護が必要な人を安全な場所に誘導するなど、やむを得ず車で避難する場合は、早めに避難しましょう。

【大規模災害時に利用可能な駐車場】

- イオン大宮店（北区櫛引町）
- イオンモール与野（中央区本町西）
- イオンモール浦和美園（緑区美園）



避難所には、車は駐車できません。



防災ガイドブックをリニューアルしました

災害が発生したときの行動や、災害に備えて準備できることをまとめた「市防災ガイドブック」をリニューアルし、9月号とあわせて全戸配布しています。防災に関する知識や心構えを確認し、防災活動にお役立てください。

新たに追加した内容

- 事前に危険の確認ができるハザードマップ
- 水位や災害リスクがわかる市の情報システム
- 自宅で避難生活を送るポイント
- 普段から持ち運びたいアイテム
- 台風接近時などの対策ポイント
- 避難情報・警戒レベル
- マイ・タイムライン ほか

ここが
便利！

その1

ガイドブック内の2次元コードから、各種ハザードマップなど、より詳しい情報をご覧になれます。

その2

防災ガイドブックは市ホームページからもダウンロードできます。
また、外国語版のデータもあります。



詳しくは、防災課(☎829・1126、㈹829・1978)へ。

国勢調査にご協力ください

国勢調査は日本の人口や世帯の実態を明らかにする最も重要な統計調査です。国勢調査の結果は、社会福祉政策や防災対策などの各種行政資料として活用されます。



令和2年は国勢調査が開始されて100年目です

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、直接訪問しての説明などは原則行わずに、調査書類を郵便受け・ドアポスト等に配布させていただきます。回答はできる限りインターネット又は郵送でお願いします。

インターネットによる回答 が便利です

いつでもどこでも回答可能

紙の調査票を提出する必要がなく、パソコンやスマートフォンで、ご都合に合わせていつでも回答できます。



個人情報保護の強化

インターネット回答中の通信は、すべて暗号化(SSL/TLS方式)されています。また、不正アクセス防止の対策が24時間行われています。



調査の流れ

9月中旬から調査員が皆様のお宅に調査書類を配布します。

※調査員は活動中「調査員証」を携行しています。

回答期限：10月7日(水)

「かたり調査」や「詐欺」にご注意ください

国勢調査と称して、世帯の人数や年齢などの個人情報を不正に聞き出そうとする「かたり調査」にご注意ください。調査員が国勢調査のために口座番号などをお尋ねすることはありません。不審な電話などがありましたら、情報政策部又は各区総務課までご連絡ください。

詳しくは、情報政策部(☎829・1119、Fax829・1985)、又は各区総務課へ。

糸をつなぐ

高齢者の皆さんに感謝をこめて

高齢者の皆さん、ご長寿おめでとうございます。皆さんご、これまで、地域社会の発展のため、そして、ご家族のために、長年ご尽力いただきましたことに、深く感謝と敬意を表します。

9月21日は敬老の日です。今年は、新型コロナウイルスの影響により、多くの地区の敬老会が中止となりました。例年、各地区的敬老会に参加させていただき、皆さんのこれまでの人生経験や身につけた知識を、若い世代や子どもたちに継承してくださいとお願いしています。そして、私たちは、受け継いだ経

験や知識を、次の時代に生かし、今後も高齢者の皆さんのが健康長寿で、幸せを実感できるまちをつくってまいります。

最後に、「ゴールド・ビー・アンビシャス(元気な高齢者の皆さん・これからも大志を持って生きましょう)」という言葉を贈ります。高齢者の皆さん、いつまでもお元気でお過ごしください。



さいたま市長 清山勇人

高齢者の

元気と長生きを応援します

健康づくり・生きがいづくり

長寿応援ポイント

市内在住の65歳以上の方が、登録団体で健康づくりなどの活動をした場合に、ポイントが貯まります。貯まったポイントは、奨励金と交換できます。



いきいきボランティアポイント

市内在住の60歳以上の方が、登録施設などでボランティア活動をした場合に、ポイントが貯まります。貯まったポイントは、奨励金や「シルバー元気応援券※」と交換、又は福祉団体などに寄付できます。

※応援券取扱店舗で利用できる商品券です。

趣味などを楽しむ

アクティブチケット

健康福祉センター西楽園や市民保養施設などの公共施設等を無料又は割引料金で利用できます。



対象 市内在住で、次のいずれかに該当する方

- 75歳以上の方
- 長寿応援ポイントや、いきいきボランティアポイントの交換を行った方
- 65歳以上の方で、介護予防教室(ますます元気教室、すこやか運動教室等)などに参加した方

配布場所 各区高齢介護課

お得に毎日を楽しむ

シルバー元気応援ショップ

市内在住の65歳以上の方が、シルバー元気応援ショップ協賛店でシルバーカードを提示することにより、割引などの特典を受けることができます。

※協賛店にはステッカーやポスターが掲示されています。

協賛店や特典内容の一覧は、市ホームページでご覧いただけます。

※シルバーカードは、65歳になる月に、介護保険被保険者証に同封して郵送します。



セカンドライフを充実させたい

り・とらいふ(セカンドライフ支援センター)

市内在住の50歳以上の方を対象に、ボランティアや就労、サークル活動などの情報を提供する窓口です。定年退職後にはボランティアを始めてみたい、子育てが一段落して新しい趣味を始めてみたい、など気軽にご相談ください。

住 所 浦和区東高砂町11-1 コムナーレ9階

相談時間 9時～17時

(土・日曜日、祝・休日、年末年始を除く)

問 合 せ 881-8627 FAX 881-8637



詳しくは、各区高齢介護課へ。

自宅で
介護予防

積極的に人と つながりましょう！

要介護のリスクを高めるのは、加齢による筋力の低下だけではありません。外出自粛などで社会参加の機会が減ることもリスクを高めます。すでに週1回以上社会参加をしている方は、感染症対策に気を付けながら、引き続き楽しく続けましょう。

人とのつながりは、ストレスを和らげ、前向きな気持ちになったり、食事・運動・禁煙など健康によい行動を続けやすくする効果があります。直接会うことを控えている方も、メールや電話などを上手に活用して、家族や友人とのつながりが途切れないようにしましょう！



詳しくは、いきいき長寿推進課(☎829・1286、Fax 829・1981)へ。



不妊症・不育症を知ろう

●「不妊症」とは

妊娠を望む健康な男女が一定期間(1年というのが一般的)妊娠しない状態をいいます。夫婦の6組に1組が不妊検査・治療を経験しているといわれています。

不安な方は夫婦で検査をしましょう

不妊症の原因は女性だけではありません。半数は男性が起因のものです。



▲保健所(中央区鈴谷)、各区保健センターで不育症についてのパンフレットを配布しています。

●「不育症」とは

妊娠後、流産や死産などを繰り返し、結果的にお子さんを授かれない場合、不育症の可能性があります。

適切な検査や治療をすることで、80%以上の方が出産に至ります。

10代・20代から健康的な生活を送り、
自分の体と向き合いましょう

- 妊娠には適した年齢があります。加齢に伴い精子や卵子の量や質が低下し妊娠しにくくなります。
- 不調があれば、相談したり、医療機関を受診したりすることが大事です。

さまざまな支援を 実施しています

- 相談や講演会
 - 特定不妊治療費助成
 - 早期不妊・不育症検査費助成
- ※詳細は市ホームページでご覧になれます。

詳しくは、地域保健支援課(☎840・2218、Fax 840・2229)へ。