

＼ご存知ですか？／

「マイナ救急」

救急時、あなたやご家族の大切な情報をすぐに医療機関へ。命をつなぎ、安心の仕組みです。



家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

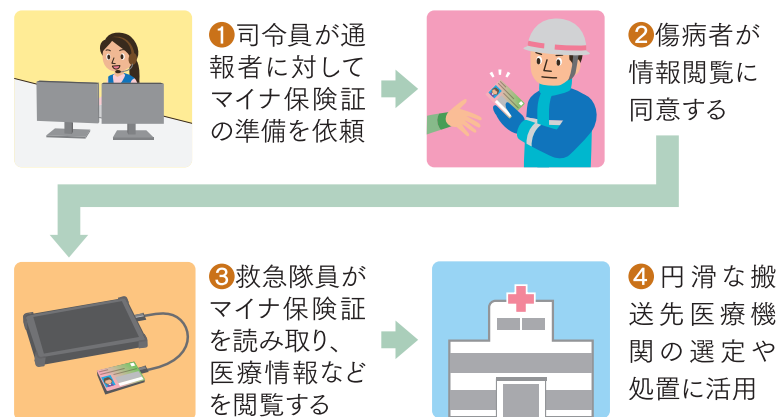
- 防災の基礎知識&対策-津波・高潮 ■ 安心・快適な住まいづくり-玄関ドアリフォーム
- 防災アイデア-救急アプリで、いざという時の備えを
- 防災レシピ-備蓄食材でつくる「いわしのマリネ風」



マイナ救急とは 〈令和7年10月1日スタート〉

救急隊員は、搬送時に、傷病者のかかりつけ病院や服薬情報を確認し、処置や搬送時の判断に活用しますが、救急時には正確な情報を伝えられないこともあります。「マイナ救急」では、「マイナ保険証」を使い、受診歴や薬の情報を確認でき、迅速で適切な処置につながります。

マイナ救急の流れ [119番通報時]



※各消防本部によって、マイナ救急の流れは若干異なる場合があります。

マイナ救急利用のための準備

マイナンバー
カードの取得

+

マイナ保険証の
登録

+

外出時にはマイナンバー
カードを持ち歩くこと



マイナ救急のメリットの一例

- 自分の病歴や飲んでいる薬を救急隊に正確に伝えることができる
- 円滑な搬送先病院の選定や適切な処置が実施できる
- 搬送先病院で治療の事前準備ができる

出典：政府広報オンライン・総務省消防庁



住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。

一級建築士事務所

株式
会社

住まい工房大栄

〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9



防災士の
いるお店



0120-417-646



住まい工房大栄

検索



HP



うちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント！



防災の基礎知識&対策

〈津波・高潮〉

津波による災害

津波は地震により海の底が動き、その上の海水をおし上げることで起こり、陸を駆け上がった川をさかのぼることもあり、大きな被害をもたらします。海に囲まれた日本は、これまで何度も大きな津波に襲われています。地震が起こったら津波にも注意しましょう。



津波に関する警報・注意報

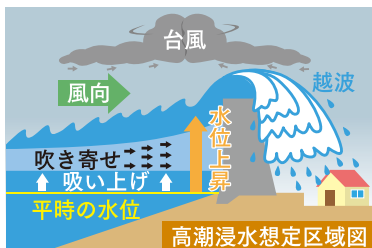
「大津波警報(特別警報)」、「津波警報」または「津波注意報」は、その海域における最大級の津波を想定して発表します。巨大地震の場合には、最初の「津波警報」で予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」「高い」という言葉で発表して避難を促すことに重点を置きます。

予想される津波の高さ		
	数値での発表(発表基準)	巨大地震の場合の津波の表現
大津波警報	10m超(10m<高さ)	巨大
	10m(5m<高さ≤10m)	
	5m(3m<高さ≤5m)	
津波警報	3m(1m<高さ≤3m)	高い
津波注意報	1m(20cm<高さ≤1m)	(表記しない)

地震発生後約3分で警報を発表。その後、高さ、予想時刻等の情報を発表します。

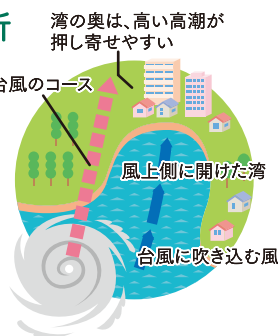
高潮による災害

高潮は、台風や低気圧の接近により、海水面(潮位)が平常時よりも高くなる現象で、「気圧低下による吸い上げ効果」と「強風による吹き寄せ効果」が原因となって起こります。満潮に重なると広い範囲で浸水するおそれがあります。



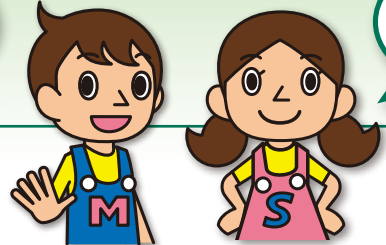
高潮が発生しやすい場所

- 風上側に開けたところ
台風の強風により、海水が吹き寄せる
- 湾の奥まったところ
海水の逃げ場がなく潮位があがる
- 遠浅の海岸
海水が広範囲に押し寄せやすい



今月のテーマは
“津波・高潮”

マモルくん リナエちゃん



自宅や職場近くの
避難場所も、
確認しておこう！

津波発生時の対応チャート

津波から命を守るには、津波が届かない高い場所へ避難するしかありません。自分の命は自分が守るということを強く意識してください。

このようなときは	強い地震や長時間のゆったりとした揺れを感じた	大津波警報(特別警報)、津波警報が発表された(揺れを感じなくても)	津波注意報が発表された(揺れを感じなくても)
すぐにこのような行動を	すぐに避難する		
	●沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに指定緊急避難場所など、安全な場所へ避難する ●沿岸部など津波の危険がある区域にいる人は直ちに避難する	●ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難する	●海の中にいる人は、直ちに海から上がって、海岸から離れる ●沿岸部など津波の危険がある区域にいる人はいつでも避難できるように準備する
その後は	津波は繰り返し来襲するので、警報・注意報が解除されるまでは海岸に近付かない		
	正しい情報をラジオ・テレビなどで入手する		

高潮に関する警報・注意報

高潮による災害の発生が予想される場合は、「高潮注意報」(潮位1.4m)、「高潮警報」(潮位1.8m)、「高潮特別警報」(数十年に一度の台風や温帯低気圧により高潮になると予想)を発表します。

気象庁の情報		自治体の対応	警戒レベル
		緊急安全確保	5
高潮警報 または高潮特別警報	暴風警報 または暴風特別警報	避難指示	4
高潮警報に切り替える可能性が高い 高潮注意報	暴風警報に切り替える可能性が高い 強風注意報	高齢者等避難	3
高潮注意報			2

事前にハザードマップを確認

津波・洪水・高潮に関する標識の例



災害発生時に被害が想定される区域や避難場所等が示されています。
重ねるハザードマップ▶disportal.gsi.go.jp



安心・快適な住まいづくり

機能的な
玄関で生活を
もっと快適に！



玄関ドアリフォーム リフォームタイプなら壁や床の工事が不要。1日で最新のドアに。

●ドア

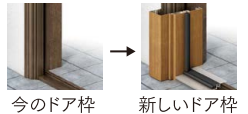
片開き、親子など、様々なタイプに対応。



LIXIL リシェント玄関ドア3

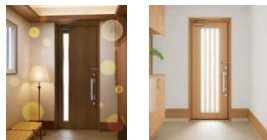
カバー工法

今ある枠の上に新しい枠を
取付。壁や床の工事が
不要です。



メリット

断熱性アップ 採光性アップ

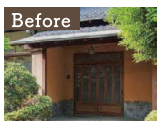


採風性アップ Fami Lock



●引き戸の取替

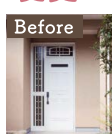
最新デザインの引き戸に。



YKK AP かんたんドアリモ 玄関引戸

●ドアを引き戸に変更

ドアを出入りがスムーズな引き戸に変更。



YKK AP かんたんドアリモ アウトセット玄関引戸

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア

もしもの時に役立つ
救急アプリで、
いざという時の備えを

対応OS

iPhone
Android]無料



MySOS
健康・治療生活
サポートアプリ

- ・AED・病院情報を検索
- ・自分のカルテ情報を登録
- ・救命措置をサポート



救命サポーター
team ASUKA

- ・AEDの場所検索、ルート案内
- ・心肺蘇生の方法



救命サポート
アプリ

- ・応急処置に必要な対応を確認
- ・成人、小児、乳児別に
応急手当の動画を収録



全国版救急
受診アプリ
「Q助」

- ・救急車を呼ぶべきか、
何科に行くべきか診断
- ・近くの病院やタクシー
情報を検索

レシピ

備蓄食材でつくる
「いわしのマリネ風」



材料(1~2人分)

- ▶いわし 蒲焼き缶 1缶(100グラム)
- ▶にんじん 1/3本(50グラム)
- ▶玉ネギ 1/2個(100グラム)
- ▶酢 大さじ3 ★ ▶オリーブ油 大さじ3 ★
- ▶こしょう 少々 ★ ▶〈あれば〉ピーマン 1個

- 1 にんじん、玉ネギ、あればピーマンを千切りにする。
- 2 耐熱皿の上に1をのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 ポリ袋に2、★を入れて混ぜ合わせ、いわし缶を汁ごと加える。馴染むまで20分程度置いて完成。



レシピは板橋区 防災レシピブック2より

ホームページはこちら▼

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html

