



セーフコミュニティ通信 第23号

2020(令和2)年12月発行

セーフコミュニティ郡山
2018.2.2 国際認証取得



ヒートショック対策 ~冬の温度差に注意しましょう~ =予防救急=

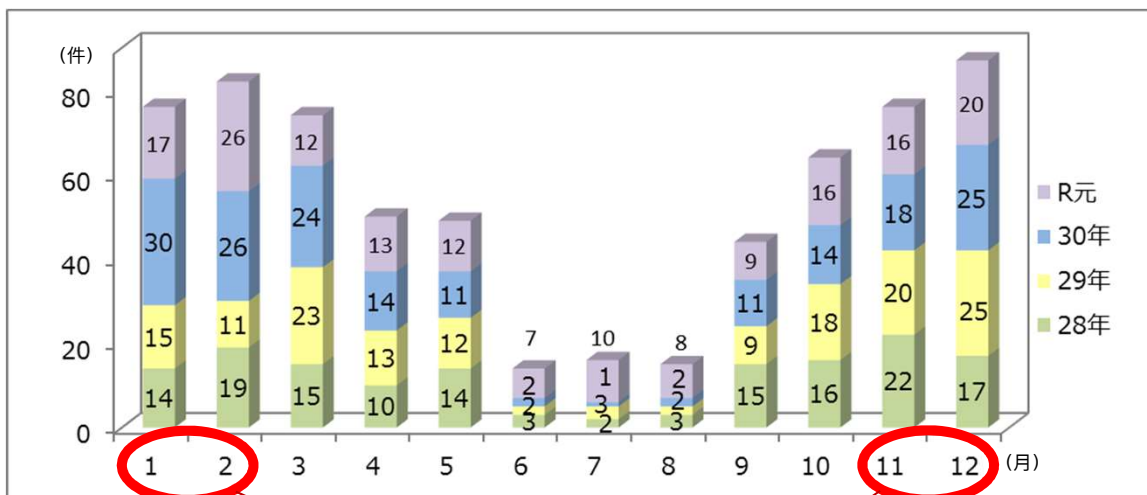
冬場の入浴中の事故に注意しましょう！

ヒートショックとは、急激な寒暖差によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。意識を失ったり、持病に影響を及ぼし、命の一大時にもなりかねません。特に寒い時期の入浴などで発生することが多く、入浴中やその前後は注意が必要です。



郡山地方広域消防組合

【入浴中に発生した救急出動件数】



郡山地方広域消防組合より

11~2月の冬場に多い！

入浴中のヒートショックを回避するための5つのポイント

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2 お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4 飲酒時、また、食事直後の入浴は控えましょう。
- 5 入浴前に家族などに一言声をかけて、見守ってもらいましょう。



廊下やトイレなどでもヒートショックは発生します！
部屋をでるときは上着を1枚着る、スリッパを履くなどして
「急激な寒暖差を防ぐこと」が大切です。

医療現場の負担減少のためにも、
けがや事故を事前に防ぎましょう！



今こそ重要な「体力づくり」に努めましょう =外傷サーベイランス委員会=

てらにし やすし

寺西 寧 外傷サーベイランス委員長からのメッセージ動画を配信しました

新型コロナウイルス感染防止や感染した場合の重症化予防にもつながるセーフコミュニティ活動とし、特に高齢者における「体力づくり」の取組について、郡山市セーフコミュニティ推進協議会外傷サーベイランス委員会委員長である総合南東北病院院長の寺西 寧(てらにし やすし)先生から市民の皆様へメッセージをお送りしました。



自分にあった
運動をはじめよう！

YouTubeで動画をご覧になれます。

https://youtu.be/rM54NX_r1fE



「体力づくりに努めましょう」メッセージ動画（手話通訳あり）



メッセージのポイント

- ・コロナ禍において、市民にとって最も悪影響なのは、自粛や引きこもりによって日常の活動が失われ、そのために体力が低下すること。
- ・一番影響を受けやすいのは、体力や免疫が低下した高齢者。
- ・これらの影響はすぐには表れず、概ね半年くらい遅れて出る。
- ・「3密」回避、換気の徹底など感染予防対策を行ったうえで、体操やウォーキングなど自分に合った「体力づくり」をしましょう。
- ・高齢者にとっては、「ラジオ体操」や「いきいき百歳体操」がよいでしょう。



無料

運動DVDの貸出し～コロナ禍での運動不足解消に！～

=まるごとけんこう財団=
(郡山市健康振興財団)

まるごとけんこう財団では、当財団トレーナーによる運動DVDの貸出しをしています。

コロナ禍での運動不足解消に、ご自宅や職場、サークルなどで活用してみませんか？

貸出し方法など、詳しくはお問合せください。

お申込み・お問合せは

電話024-924-2911 時間8:30~17:15
(土、日、祝祭日、年末年始を除く)



=== 内容 ===

- ・まめ知識
- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング

まるごとけんこう体操の動画は、ウェブページからもご覧いただけます。

まるごとけんこう財団

検索



注意 「暗証番号をおしえてください」は詐欺です！！ =防犯対策委員会=

なりすまし詐欺に注意しましょう

福島県での令和2年9月末までの累計の刑法犯認知件数を見ると、全体的には昨年比で減少していますが、**知能犯（詐欺等）の件数は、昨年同期比で増加しました。**

詐欺被害に遭わないために、よくある手口のパターンを確認しましょう。

こんな電話がきたら要注意！

犯人は警察官や市職員、金融機関職員になりすまします。
なりすまし詐欺の手口として、犯人がよく使う「キーワード」を覚えておきましょう。
少しでもおかしいと感じたら家族の方や警察に相談しましょう。



かんぶきん
還付金があります

**ATMの操作方を
教えます**

**あなたの口座が
狙われています**

**キャッシュカードを
預かります**

**暗証番号をおしえて
ください**

警察官は絶対に「暗証番号」を聞いたりしません！

これらの「キーワード」がでたら**詐欺**を疑いましょう！

電話による詐欺は、犯人の巧みな話術に乗せられて冷静さを失い、だまされてしまうケースがほとんどです。
重要なのは「**直接相手と話をしないこと**」です。被害に遭わないためにも、在宅時でも「**常に留守番電話に設定**」して、心あたりのない電話には出ない（必要であればかけ直す）よう心がけましょう。

「安全・安心メール」犯罪情報等を発信しています！

郡山警察署、郡山北警察署では、安全・安心メールを発信しています！
なりすまし詐欺情報や子どもへの声かけ事案など各種防犯情報を発信していますので、
ぜひ登録しましょう。



 **郡山市の防災情報を配信しています** =防災・環境安全対策委員会=

郡山市 防災ウェブサイト

気象情報や国民保護情報をはじめ、市内で発生した災害情報や避難勧告等の住民避難情報について、さまざまな手段で配信しています。

メールマガジンやSNSなどに登録して、最新の防災情報を入手しましょう。

防災メールマガジン

防災こおりやま facebook

防災こおりやま twitter @bousai_koriyama



こちらのQRコードを読み取り、登録しましょう！

ご近所や周囲の方と声をかけあい、
情報を共有しましょう！



各避難所の位置や開設状況、混雑状況をマップ上でリアルタイムに確認できます。

混雑状況を4段階で表示します。
○空いています ○やや混雑
○混雑 ○満



VACAN
郡山市全体エリア

未開設の場合には、Closed（利用停止中）と表示されます。

株式会社パカンとの協定により運用しています。



セーフコミュニティフェスタこおりやま2021を開催します

セーフコミュニティフェスタこおりやま2021を開催します！
 今年は新型コロナウイルス感染予防の観点から、集客型ではなく情報発信型で行います。



日時 令和3年2月6日
 内容

YouTubeで
 生配信します！

昨年度のSCフェスタの様子



- (1) ステージイベント 13時00分 ~ 15時10分
- ・セーフコミュニティ賞表彰
 - ・セーフコミュニティ賞受賞者代表による発表
 - ・セーフコミュニティ分野別対策委員会活動報告
- (2) 展示コーナー (2月1日~2月7日まで開催)
- ・分野別対策委員会の活動紹介
 - ・セーフコミュニティ賞受賞者紹介
 - ・セーフコミュニティ活動推進事業所活動紹介
 - ・ビデオ上映(消防署による注意喚起等)など

※展示コーナーにお越しの際は、マスク着用及び検温のご協力をお願いいたします。
 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、急遽開催中止となる場合があることをご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、ステージイベントには関係者以外入場できません。
 ※ステージイベントの様子は、イベント終了後も市ウェブサイトや行政センター等で映像をご覧いただけます。

安全・安心活動をしている事業所や団体を募集しています！

郡山市では「セーフコミュニティ活動推進事業所」の登録事業者を募集しています。
 令和2年12月現在、34の事業所にご登録いただいています。

登録いただいた事業所は、事業所の安全・安心活動を市ウェブサイト、セーフコミュニティ通信などでPRします！また、セーフコミュニティ活動推進事業所ステッカーを配付します。皆さまのお申込をお待ちしています。

○参加要件をご確認の上、「参加申込書」に必要事項を記入し、セーフコミュニティ課に提出してください。

※申込書は、市ウェブサイトからダウンロードできます。



ツイッターで安全・安心情報発信中

＝情報発信＝

「セーフコミュニティこおりやま」のツイッターアカウントで安全・安心につながる情報やセーフコミュニティ活動の取組事例などを紹介しています！
 アカウントをお持ちの方は、ぜひフォローをお願いします！

@sc_koriyama



QRコードはこちらです！

発行 郡山市セーフコミュニティ推進協議会 / 2020(令和2)年12月

【お問合せ・連絡先】

事務局：郡山市市民部セーフコミュニティ課セーフコミュニティ推進室(郡山市役所西庁舎3階)
 電話024-924-2151 ファクシ024-921-1340
 メールアドレス safecommunity@city.koriyama.lg.jp



郡山市 セーフコミュニティ

検索

市民意識調査結果、地域診断等のデータがダウンロードできます。