萩圏域 医療・介護・福祉資源ガイドのサイトはこちら⇒

地域のみんなで守ろう！高齢者の安心安全

◇悪質商法や還付金詐欺に気を付けて！

悪質業者は、高齢者の不安を言葉巧みにあおり、親切にして信用させ、大切な財産を狙っています。
しつこい勧誘や後悔している契約などは、一人で対処しようとせずに周囲の人や相談窓口に相談しましょう。



相談
萩市消費生活センター　0838-25-0999
阿武町消費生活相談窓口 08388-2-3111

消費者ホットライン

住まいのお近くにある消費生活センターなどの相談窓口をご案内します。

局番なし
188
いやや！

悪質な電話勧誘・電話詐欺 被害防止対策

萩市では**通話録音装置**の貸出しをしています

【対 象 者】一人暮らしの高齢者、高齢者のみの世帯（萩市）
【貸与期間】１年間

警告メッセージ付き通話録音装置とは…

呼び出し音が鳴る前に

この電話は被害防止のため、会話内容を録音します。



というメッセージが、電話をかけた側に流れます。
会話を録音されると困るような業者は、通常、このメッセージ中に電話を切ってしまいます。その場合、呼び出し音はなりませんので、電話をとることがなく安心です。

既にご家庭にある電話機に装置を取り付けることができます。

※装置が搭載された一体型の電話機も電器店等で販売されています。

お問合せ　萩市消費生活センター　0838-25-0999

消費生活出前講座

消費生活における、様々なトラブルについて学習したい地域の団体・学校・一般消費者グループ等に、講師を無料で派遣します。（医療機関・事業所にも出向きます！）

こんな危険があります！


オンラインゲーム


振り込め詐欺



架空請求

悪質業者の手口はますます悪質化・巧妙化し、被害は未成年者から高齢者まで幅広い年代に及んでいます。インターネットのトラブルも増加しています！悪質商法の具体的な手口や、消費者を守るためのクーリング・オフ制度等について学んでみませんか？

【内　　容】契約トラブルやインターネットトラブルの予防と対処法、振り込め詐欺などの悪質商法の手口と被害実例など
【講座時間】ご相談に応じます
【費　　用】講師謝金、旅費は不要です！
【申込方法】まずは、萩市消費生活センターにお問合せ下さい！

萩市消費生活センター
マスコットキャラクター
「萩にゃん」



◇防ごう！高齢者虐待

高齢者に対する虐待が社会問題となっています。介護に疲れた家族等による虐待はお互いにとっても不幸なことです。
「虐待してしまうかも・・・」などと悩んだときは、ひとりで抱え込まず、相談してください。

身体的虐待	心理的虐待	性的虐待	経済的虐待	介護・世話の放棄・放任
○殴る、蹴る、たたく ○ベッドにしばりつける ○意図的に病気やケガをさせる　など	○排泄の失敗を嘲笑するそれを人前で言う ○怒鳴る、罵る、悪口を言う　など	○下半身を裸にして放置する ○キス・性器への接触、ｾｯｸｽを強要する　など	○必要な金銭を渡さない ○年金や預貯金を無断で使用する　など	○入浴させないために異臭がする ○必要な医療や介護サービスの利用を制限する　など







※気づいた関係者が守ってあげましょう。「高齢者虐待かな」と思ったら、迷わず最寄りの相談窓口に連絡してください。通報者の秘密は守られます。

相談
萩市地域包括支援センター　（代表）0838-25-3521（東部）08387-6-2017
萩市権利擁護支援センター　0838-26-4680
阿武町総合相談センター　08388-2-3313





いつの日かくる、災害に備えましょう！



「自らの命は自ら守る」という意識を持ち自らの判断で避難行動をとることが必要です！

警戒レベル　発信者：警戒レベル１～２／気象庁　警戒レベル３～５／市　内容　：避難情報

警戒レベル	状　況	とるべき行動	避難情報等
警戒レベル５	災害発生又は切迫	命の危険「直ちに安全確保！」	緊急安全確保
警戒レベル４	～～～<警戒レベル４までに必ず避難>～～～		
	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
警戒レベル３	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
警戒レベル２	気象の状況悪化	自らの避難行動を確認する	洪水、大雨、注意報
警戒レベル１	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

ポイント　警戒レベル３は危険な場所から高齢者等は避難です。
安全な場所に避難するまでに時間を要する、在宅又は施設利用者の高齢者及び障がいのある方などと、その方の避難を支援する人は、危険な場所から避難（立退き避難又は屋内安全確保）です。

避難行動判定フロー

ハザードマップで自分の家が、どこにあるか確認し印をつけましょう。

家のある場所に色が塗られていますか？
- いいえ → ◎色が塗られていなくても
  ・周りに比べて低い土地に家がある・がけのそばに家がある＝市からの避難情報を参考に必要に応じて避難
- はい → 色が塗られている！災害の危険があるので原則として自宅の外に避難が必要です。
  - 例外 → ◎浸水の危険があっても
    ①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう恐れの高い区域の外側に家がある。
    ②浸水する深さよりも高いところに家がある。
    ③浸水しても水が引くまで我慢できる。水・食料など備えが十分ある場合は自宅に留まり安全確保することも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？
- いいえ → 安全な場所に住んでいて身を寄せれる親戚や知人はいますか？
  - はい → 警戒レベル４が出たら安全な親戚や知人宅に避難しましょう
  - いいえ → 警戒レベル４が出たら市が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう
- はい → 安全な場所に住んでいて身を寄せれる親戚や知人はいますか？
  - はい → 警戒レベル３が出たら安全な親戚や知人宅に避難しましょう
  - いいえ → 警戒レベル３が出たら市が指定している指定緊急避難場所に避難しましょう

ポイント　平時に「ハザードマップ」と合わせて「避難行動フロー」を確認しましょう。

連絡方法　緊急時の連絡方法について、職場の皆さんで話しあっておきましょう！

災害はいつやってくるかわかりません。被災状況によっては安否確認などで電話が殺到し、連絡が取りづらくなることもあります。連絡方法や役割などについて話し合い、職場全体で共有しておきましょう。一刻も早く避難するべき非常事態に直面していながら、**「正常性バイアス」**によってその認識が妨げられ、逃げ遅れるという事態がおこらないようにしましょう。

ポイント

【正常性バイアス】

バイアス（bias）というのは、心理学的には「偏見」「先入観」「思い込み」などと定義されています。正常性バイアスとは、異常事態に遭遇した時に「こんなはずはない」これは正常なんだと自分を抑制しようとする心理状態。「避難指示が発令」されたが、「ここは（自分は）、大丈夫だろう」と自分に都合よく認知してしまう人の心理。

避難方法　近くの避難場所を知っていますか？職場全員で確認しておきましょう！

職場の近くの避難場所に行ってみておきましょう。避難場所や行くまでの道がふさがっていたり、危険が伴う場合も考えて、複数の行き方も考えておきましょう。安否確認には、災害伝言ダイヤル 171 などのサービスを利用しましょう。

安全確認　あなたの職場は大丈夫？建物の中で起きる災害を防ぎましょう！

地震などでは、固定していない家具の転倒・転落が原因によるケガが多く報告されています。「つっぱり棒」や「L 字金具」でしっかりと固定しておきましょう。また、いざというときに通路をふさがれてしまっては避難できません。普段から玄関や廊下には物を置かないことを習慣にしましょう。

☆非常備蓄品を準備しましょう！

非常用介護食	継続的に薬を飲まれる方	医療機器の停電対策	紙ショーツ
非常時に支給される、おにぎりやパンは、嚥下機能が衰えている人は食べにくく、誤嚥の危険性があります。 要介護者は日頃食べなれているものを食べたがる傾向があるので、普段から時々、非常用介護食を食べてもらう習慣をつけ、多めに用意しておきましょう。	災害時は薬がすぐ手に入りにくい状況になる可能性もあるので、いざという時のために準備しておくことが大切です。 	○　介護用ベッド 手動で操作する方法を取り扱い説明書で確認しておきましょう  ○　人工呼吸器 予備バッテリーが持つ時間や、アンビューバッグの使い方を覚えておきましょう 	災害時は水が使えなかったり避難所でトイレが使いにくいこともあります。 紙ショーツ（おむつ）は要介護者も健常者も使用できます。



ポイント

ローリングストックで非常食や日常品を準備しましょう！
（※水は１人１日３ℓ必要）

普段の食事の中にローリングストック法を取り入れ備えましょう。ローリングストック法とは、買ってきた食料用や日常品を買い置きし、食べて使用するたびに買い足します。
主食は、無洗米を【1 合半（225ｇ）×人数×備える日数】で準備すると良いでしょう。
カセットコンロと予備ボンベは必需品です。

非常持ち出し品

◎　必要なものを持てるだけ！これがないと絶対ダメというもの

○　ご高齢、介護の必要な方の方
□眼鏡　□補聴器　□入歯と手入れ用品　□ 口腔ケア用品　□介護用品　□大人用オムツ
□介護用ウエットティッシュ　□常備薬　□常用器具など
□お薬手帳　□保険証のコピー　□かかりつけ医院や担当医　持病履歴の等のメモ

○　乳幼児がいる方
□粉（液体）ミルク　□オムツ　□消臭袋　□ベビーフード　□哺乳瓶　□お尻ふき
□抱っこ紐　□母子手帳　□予防注射予定一覧　□おもちゃ　□お子さんが落ち着ける物
など

○　女性の方
□生理用品　□おりものシート　□消臭袋　□髪留め用品　□くし　□保湿クリーム
□帽子　　□眉ペンシル　など

○　感染症対策
□手指消毒液等　□マスク　□体温計

○□水（水筒又はペットボトル）
□非常食

○□スマートホン、携帯電話等
□予備バッテリー　□充電用コード

○　目の悪い方
□眼鏡の予備　□コンタクトと手入れ用

○□携帯トイレ
□トイレットペーパー



非常持ち出し品は両手が、ふさがらないようにリュックに入れましょう。



背おえない場合は、カートを利用しましょう。

☆防災情報を収集しましょう！萩防災メールに登録しましょう

※パケット通信料や携帯電話等の維持費用は個人でご負担ください。
※通信状況が悪いとリアルタイムに情報が届かない場合があります。

全員に配信する情報
（気象情報は萩市と阿武町に限ります。）
①山口県日本海沿岸の高潮や津波の情報
②気象の注意報、警報、特別警報、土砂災害警戒、竜巻注意情報
③山口県北部地方の地震情報（震度１以上）
④国民保護（武力攻撃事態・緊急対処事態）の情報
⑤河川や海岸の水防警報（はん濫注意水位・ダム放流）
⑥避難指示、防火防災のイベント案内、災害対応心得
⑦重要な行政情報、その他緊急情報

行政情報やその他緊急情報　希望者のみに配信する情報
⑧萩市及び阿武町の消防車出動情報（火災・救助）
⑨重大事故、災害、大雪による道路封鎖情報
⑩防犯（不審者情報・所在不明者情報を含む）や交通安全等の生活安全情報
⑪観光・イベント情報、公立学校や保育園から地域へのお知らせ
⑫ＪＲ運休情報、萩海運の欠航、仙崎海上保安部の海上安全情報、感染症、幹線の除雪

防災メール登録・変更
hagi@xpressmail.jp

防災メール解約
hagi-d@xpressmail.jp



医療機関や事業所にも出向きます！
出前講座のご相談はこちら♪



地域防災マネージャーの
福井俊寛さん

お問合せ

萩市総務部防災危機管理課
☎　0838-25-3808
bousai@city.hagi.lg.jp

消防　１１９番通報

１１９番通報の前に！

・医療・健康相談・医療機関情報等
萩・阿武健康ダイヤル 24（医師や看護師がアドバイス）
０１２０－５０６－３２２

・休日・夜間の病院照会
０５０－１８０８－７６６４



・小児救急医療電話相談
＃８０００ 又は **０８３－９２１－２７５５**

・こころの救急電話相談（精神科医療スタッフが対応）
０８３６－５８－４４５５

救急車の適正利用

救急出動件数は年々増加傾向にあります。人員・車両には限りがあるため、本当に必要な時に対応できなくなる可能性があります。



緊急時は迷わず、１１９番通報



【火災・救急】
指令室員「119 番消防です。火事ですか？救急ですか？」
通報者「火事です。」又は「救急です。」
指令室員「住所を教えてください。」
（分からなければ世帯主等・・・）
通報者「萩市大字〇〇1234 番地１　〇〇〇〇宅です。」

【火災】
指令室員　「何が燃えてますか」
通報者「〇〇が燃えてます。」
指令室員「炎が自分の身長を越えていなければ初期消火を、越えていればすぐ避難してください。他に逃げ遅れやケガ人はいませんか？」
通報者「〇名います。」　又は「いません。」
指令室員「最後にあなたのお名前を教えてください。」
通報者「〇〇です。」

【救急】
指令室員　「どなたがどうされましたか？」
通報者「〇〇が胸痛を訴え、苦しそうです。」
指令室員「既往歴とかかりつけ病院を教えてください。」
通報者「〇〇病で△△病院に通院してます。」
指令室員「最後にあなたのお名前を教えてください。」
通報者「〇〇です。」

通報時の留意点！



緊急時で慌てる気持ちはわかりますが、慌てず、正確に指令室員に内容を伝えましょう。
場所だけ伝え、電話を切る方がいますが、迅速に対応するために、詳しい内容も教えてください。

救命講習



大切な方の命を救うため、いざという時のため、あなたも救命講習を受講してみませんか？
消防本部では、適切な応急手当の知識を市民の皆さんに広めるため、市内または阿武町の事業所・学校等に出向いて救命講習を行っています。（無料）
講習内容は、
①主に成人に対する心肺蘇生法
②AED の使用方法
③異物除去法及び大出血時の止血法など
　を基本としています。

講習の種類	受講対象者	講習時間
救急講習	小学生以上の方	約１時間
普通救命講習Ⅰ（※１）	中学生以上の方	３時間
普通救命講習Ⅱ（※１）	中学生以上の方	４時間
普通救命講習Ⅲ（※1.2）	中学生以上の方	３時間
上級救命講習（※1）	中学生以上の方	８時間

※１普通救命講習Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、上級救命講習は修了証を発行します。
※２小児・乳児・新生児に接する機会の多い方。

お問い合わせ

医療機関や事業所にも出向きます！
出前講座のご相談もこちら♪

萩市消防本部　警防課
〒758-0041　萩市大字江向 428-2
☎　0838-25-2784
FAX　0838-26-3951

