

役に立つ防災グッズ紹介 ～備えあれば憂いなし～

みなさんは、防災グッズは何が必要だと思いますか？きちんと、準備は出来ていますか？

災害発生から時間が経過すると必要なものが変化します。必要なものを全部持ち出すことは出来ませんので、時間経過毎に必要なものを下記に分類しました。

『一次防災用品』

災害が発生し、非難する時に最初に持ち出すもの。重すぎると避難に支障が出る為、コンパクトにする。

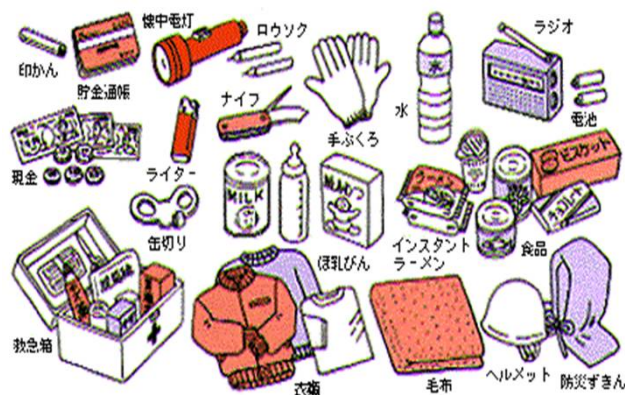
『二次防災用品』

災害復旧までの数日間、自活するための非常備蓄品。(3～5日分必要)

『避難生活が長引く場合に、あると便利なもの』

あれば良かった、あって助かった物を選定。以上の3つです。

そこで、今回皆さまには、『最低これだけは必要防災用品』をご紹介します。



『防災用品に対する注意事項』

- ・日頃から準備、点検しておく。
- ・食品や飲料水の賞味期限はまめにチェック。
- ・賞味期限が近いものから入替えておく。
- ・重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度。
- ・背負いやすいようにリュックサックなどにまとめておく。
- ・1人1個程度に分散して収納。
- ・すぐに取り出しやすい所に置いておく。
- ・玄関先や車のトランクなどにも分散しておく。

セット品をご購入される場合は、セット内に今回ご説明した物が揃っているかを確認され、ご購入する事をおすすめいたします。



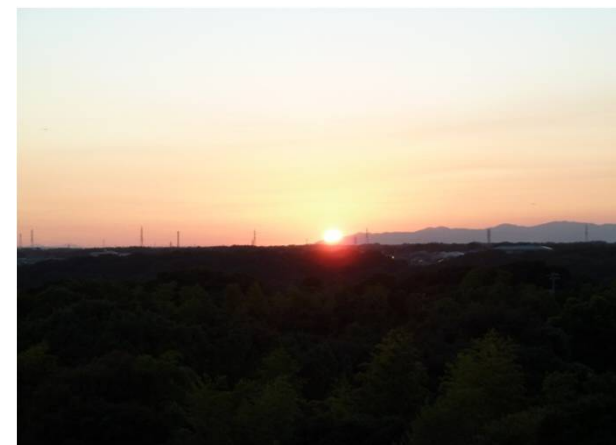
外来駐車場利用料金変更のお知らせ

平成23年8月1日から外来駐車場の利用料金を変更しました。

利用時間	変更後
最初の30分まで	無料
30分を超え2時間まで	200円
2時間超え	1時間毎に100円追加

これまでは、2時間以内は一律200円でしたが、駐車場料金変更後は**最初の30分までは無料**となりました。なお、割引方法及び対象者は変更ありません。

ふれあい



医療センター屋上より夕日を撮影。

目次

- ◆救命のリレーの第1走者は市民の皆様です！
- ◆こちら、総合相談支援室
- ◆役に立つ防災グッズ紹介～備えあれば憂いなし～
- ◆外来駐車場利用料金変更のお知らせ

～ ご自由にお持ちください ～

看護師募集中

～ 詳しくはホームページをご覧ください ～

浜松医療センター

検索

〒432-8580 浜松市中区富塚町328

TEL 053 (453) 7111

: FAX 053 (452) 9217

URL <http://www.hmedc.or.jp>

: E-Mail kikaku@hmedc.or.jp

発行：浜松医療センター

救命のリレーの第1走者は 市民の皆様です！

救急科長：加藤俊哉



40歳代の方の心臓が工作中に突然止まってしました。すぐに同僚の方が119番通報し、救急車が来るまでの間、心臓マッサージを行いました。駆けつけた救急隊がAEDによる電気ショックを行い、心臓マッサージと人工呼吸を続けたところ、病院到着前に心臓が動き出しました。当院の救命救急センターに入院し、集中治療を行った結果、数日後には意識も回復しました。

突然の心停止におそわれた人を救命するために必要な行動を「救命のリレー」と言います。最初は「迅速な119番通報」です。次にその現場にいる皆様が行う「迅速な心臓マッサージ」です。3番目は「AEDによる迅速な電気ショック」です。最後は救急救命士や医師による「高度な医療処置」です。

救命のリレーの最初の3つの行動は、その場にいる市民の皆様によって行うことが期待されています。今回も、同僚の方が必死に心臓マッサージを行ってくれたことが救命に繋がりました。皆様も万が一の時は恐れずに是非ご協力お願いします。



こちら、総合相談支援室！！

Q. 突然の入院で医療費が心配です。

A. 「**限度額適用認定証**」を活用しましょう。

この認定証を入院先に提示すると70歳未満の3割負担の方は自己負担限度額までの請求となります。自己負担限度額とは「請求金額－高額療養費の支給額」を表し、所得に応じて3段階に分かれています。（図参照）食事・病衣・個室・文書料等は含まれません。

（図）

○70歳未満の自己負担限度額○		
対象者	自己負担限度額（月額） ※①（1回目～3回目）	多数該当 ※①（4回目～）
所得区分 A	150,000円＋ （※②医療費－500,000円）×1%	83,400円
所得区分 B	80,100円＋ （※②医療費－267,000円）×1%	44,400円
所得区分 C	35,400円	24,600円

※① 前1年間における高額療養費支給回数

※② 医療費合計金額が該当

詳しくは総合相談支援室にお尋ねください。

Q. 手続きの方法は？

A. **保険証・認印**を用意し、加入している保険の**保険者に申請**します。保険者とは国保の場合は市町村の国保担当課、協会けんぽの方は健康保険協会、健保組合の方は加入先の組合です。申請した月の1日から有効となりますので月末の場合はお急ぎください。

国保で保険料の滞納がある方は発行されません。

認定証を受け取ったら入院受付（①番受付）へ必ずご提示ください。

