



# 旭自治会 だより

令和2年7月1日 第28号 発行 旭自治会

TEL: 0771-22-5533

HPアドレス: [kameoka-asahi.com](http://kameoka-asahi.com)

## 家にいるだけでも熱中症

コロナ禍で外へ出る機会が少なく、歩くなど身体を動かすことが普段より少なくなっています。ついつい家にいることに慣れてしまい運動不足になっています。のどの渇きも少なく水分をとることも控えがちになっています。そんな中、いきなり暑い日が続くと身体がついていきません、できるだけ外に出ること・普段からこまめに水分をとるなど 体を慣らしていきましょう。

### お知らせ

今年の「旭町運動会」は残念ですが中止します。



## コロナ禍での災害避難

台風や大雨・土砂災害（旭町警戒区域 山階区・美濃田区）等の災害が気になる時期になってきました。毎年のことだけに「今年も大丈夫だろう～」との安心感が、思わぬ災害につながる可能性があります。亀岡市旭町の洪水ハザードマップや総合防災ガイドブックを必ず確認しておいてください。今年は避難所への移動は密になりやすいので十分に考えましょう。

### テレビやラジオで放送される注意報や警報

- ① 大雨・洪水注意報 （災害が発生する恐れがある）
- ② **大雨・洪水警報** （重大な災害が発生する恐れがある）
- ③ 大雨特別警報 （警報よりもはるかに高い危険度）

### 一般的な避難情報

警戒レベル 1・2	（①大雨・洪水注意報）	避難行動の確認
<b>警戒レベル 3</b>	（②大雨警報）	高齢者や要介護者等は避難
警戒レベル 4	（②土砂災害警報情報）	今すぐ安全な場所へ全員避難
警戒レベル 5	（③大雨特別警報）	すでに災害が発生している状況

状況に応じて、安全な場所へ水平避難 外へ避難するより安全な二階などへの垂直避難