

くらしの安心だより

土砂災害に注意!

これから、大雨の季節を迎えます。土砂災害から身を守るため、あらかじめ自宅周辺の土砂災害の危険性や避難経路、および避難情報の入手方法などを確認し、いざという時に備えましょう。

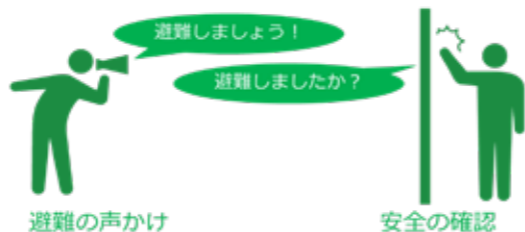
また、避難にあたっては、**周りの人と声をかけあって明るいうちに避難**しましょう。

☎ 沿岸広域振興局土木部河川港湾課 TEL 0193-27-5572

☎ 岩手県土整備部砂防課 TEL 019-629-5922

2021年「土砂災害・全国防災訓練」の実施

【2021年キャッチフレーズ】
「避難の声かけ、安全の確認」



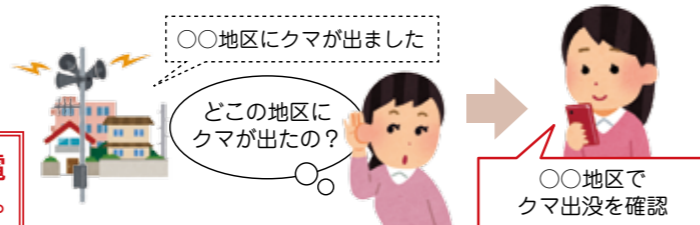
避難の声かけ

安全の確認

防災行政無線放送の確認ができる便利な手段を紹介します

防災行政無線の放送が聞こえない、聞き取れない…。そんな悩みを解決します!

聞き取れなかった放送内容をお手持の携帯電話、スマートフォンで確認することができます。



いわてモバイルメール

〈登録方法〉

①携帯電話内(メニュー)の「メール」や「Eメール」を開き、「新規作成」から次のメールアドレスを入力し、空メールを送信します。

add@mail.highway.pref.iwate.jp

②約1分後に届くメールの本文に書かれたアドレスにアクセスし、受け取りたい情報を個別に登録します。

〈登録オススメ情報〉

- ・大槌町災害情報
災害警戒本部からの情報(避難情報・気象情報)
- ・大槌町からのお知らせ
クマ出没情報、町内イベントなどの開催・中止情報
- ・いわて河川情報(釜石)
釜石・大槌地域の河川水位情報

※登録に自信がない場合、家族や近所の人にお願ひしましょう。
※メールのドメイン指定設定や携帯電話会社の一部の料金プランによっては登録できない場合がございます。

Yahoo! 防災速報アプリ

〈登録方法〉

①スマートフォン内(メニュー)の「QRコード読み取りアプリ」を開き、以下QRコードを読み取るか、「ヤフージャパンアプリ」を検索しダウンロードします。



②ダウンロード後、アプリ内の「設定(歯車マーク)」から「地域の設定」で「大槌町」を登録し、「自治体からの緊急情報」が「オン」になっていることを確認したら設定完了です。

「聞く」「聞こえる」から、
「見る」「届く」情報収集を!

防災に関する相談会を開催します

避難情報ガイドラインの変更点や警戒レベルの違いなど、避難情報に関する町民の皆さんの疑問にお答えする相談会を実施します。また、上記で紹介した「いわてモバイルメール」や「Yahoo! 防災速報」の設定方法についても、入力などのお手伝いを行います。お気軽にお立ち寄りください。

■日時: 7月17日(土) 10:00~12:00

■場所: 大槌町文化交流センター(おしゃっち) 多目的ホール

☎ 防災対策課 TEL 0193-42-8781

世代年齢別情報

●おらほの町の地域包括支援センター

健康福祉課健康長寿班より健康に関する様々な話題を掲載しています。



みんなで防ごう! 熱中症

気温や湿度が高く、熱中症が心配される日が増えてきました。改めて予防方法を見直し、熱中症に注意して過ごしましょう。

温度・湿度に気をつけよう

熱中症は、温度だけでなく、湿度も影響します。天気予報を確認し、危険度を把握しましょう。



栄養と休息をとろう

夏場は食欲が落ち、食事を簡単に済ませてしまいがちです。しっかり食べしっかり休み、体力を維持しましょう。



のどが渇く前に水分補給

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。1日に約1.5Lの水分補給を心がけましょう。起床後、毎食時やその間、入浴前、就寝前など、時間を決めるのも良いですね。

暑い日は外出を控えよう

天気予報を確認して、外出の予定を立てましょう。



声をかけあおう

高齢者など、室温が上がっていることに気づかない人もいます。家族や友人で声をかけあいましょう。



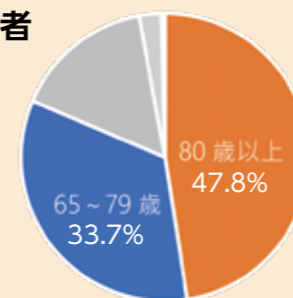
高齢者宅のエアコン確認を

夏なのに暖房設定になっている、温度設定が高いなど、高齢者宅ではよくある場面です。本格的な夏が到来する前に、エアコンの点検をおすすめします。

知っておきたい 熱中症の大切なこと

死亡者の8割は高齢者

高齢になると、体温調節機能も低下します。そのため、**気づかぬうちに熱中症になり、重症化**していることがあります。



高齢者の半数は屋内で熱中症に

熱中症は**屋内でも多く起こります**。自宅にいるからと言って安心はできません。室温や湿度の高い環境などは特に注意しましょう。

〈熱中症 年代別の発症場所〉

- 65歳以上: 自宅
- 19~64歳: 作業中
- 7~18歳: 運動中
- 0~6歳: 屋外

抜粋: 新しい生活様式を健康に(環境省、厚生労働省)

【お問い合わせ】健康福祉課 TEL 0193-42-8716

気軽に集える居場所「サロンおでんせ」

おおつち支え合い協議会・町で養成された介護予防サポーター、にこにこパートナーで協力し、誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

■開催予定日: 毎週木曜日(7月8日、15日、29日、8月5日)

■会場: おしゃっち1階多目的ホール

■時間: 10:00~11:30(出入り自由、申し込み不要)

■内容: ぴんころ体操やレク、制作活動など

■費用: 100円(制作費、茶菓代など)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止する場合があります。中止の場合は施設掲示などでお知らせします。

☎ 健康福祉課 TEL 0193-42-8716