

くらしの安心だより

災害対策基本法の一部改正に伴う避難情報の変更について

災害対策基本法（昭和36年11月15日法律第223号）などの一部が改正され、令和3年5月20日から避難情報が変更となりました。災害の危険度の高まりに応じた以下の防災気象情報を参考に、災害時に適切な避難行動を取るよう心掛けましょう。

警戒レベル	気象庁の情報	避難情報	取るべき行動
1	早期注意情報	気象予報などや連絡体制の確認	気象予報や台風の進路状況などを確認し、災害への心構えを高めましょう。(物が飛ばされないよう風雨対策を取りましょう。)
2	大雨注意報 洪水注意報 高潮注意報 氾濫注意情報	・警戒配備 ・避難所開設準備	【避難行動の確認】 防災マップなどを活用し、災害が想定される区域や避難先、避難経路を確認しましょう。(開設避難所のほか、知人・親戚宅など安全な避難先について確認しましょう。)
3	・大雨警報 ・洪水警報 ・氾濫警戒情報 ・高潮注意報	高齢者等避難	【避難開始】 災害への警戒が高まるレベルです。高齢者、障がい者および乳幼児とその支援者は、危険な場所から直ちに避難するとともに、それ以外の人も速やかに避難するよう心掛けましょう。
4	・土砂災害警戒情報 ・氾濫危険情報 ・高潮特別警報 ・高潮警報 (平成28年台風10号クラス)	避難指示	【速やかに全員避難】 河川の氾濫や浸水害などの危険が高まり、車での移動が困難となるレベルです。危険な場所から全員避難を行いましょう。
5	・大雨特別警報 ・氾濫発生情報 (令和元年台風19号クラス)	緊急安全確保	既に災害が発生し、命の危険が迫っております。直ちに安全確保を！

※災害の状況によって変更となる場合があります。

防災情報

【町の防災情報ページ】

防災マップや指定避難所などを確認することができます。
<https://www.town.otsuchi.iwate.jp/gyosei/docs/437682.html>



【岩手県河川情報システム】

河川の水位や降り始めからの総雨量などを確認することができます。
<http://kasen.pref.iwate.jp/iwate/servlet/Gamen30Servlet>



避難とは「難」を「避」けることであり、安全を確保することです！災害が発生する前に必要な「備え」を心掛けましょう！

「Yahoo! 防災速報」アプリを活用して防災情報などを配信しています

町は「Yahoo! 防災速報」や「Yahoo! JAPAN」アプリの配信機能を活用し、災害発生時や災害が発生するおそれのある場合に、避難所開設情報や注意喚起情報などを配信します。

また、スマートフォン端末の位置情報機能を活用した「現在地連動」機能によって、設定地域に関わらず、いま自分がいる場所の情報も受け取ることができます。

スマートフォンやタブレット端末を持っている人は身の安全を守るためぜひご利用ください。

すでにアプリを利用し、地域登録未設定の方は設定が必要です。

- 1 アプリを開き、画面右上の「設定（歯車マーク）」を押します
- 2 「地域の設定」で「大槌町」を登録、または「現在地連動の設定」を「オン」します
- 3 「通知する情報の選択」で「自治体からの緊急情報」を「オン」します
- 4 設定完了です



「Yahoo! 防災速報」アプリ

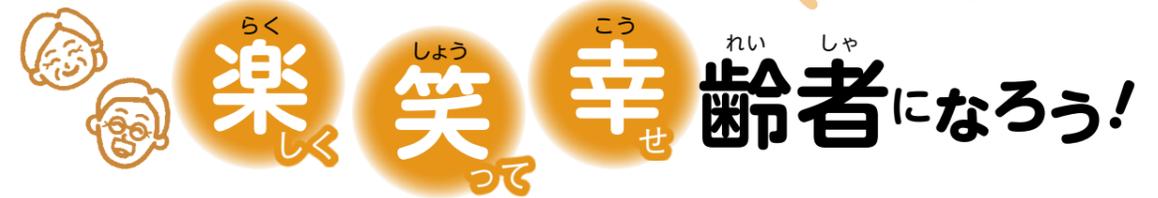


このアイコンが目印です

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。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

「歯と口の健康づくり」についておおつちじょうない歯科医院 山崎泰嗣歯科医師（地域歯科保健医）のお話を紹介します。

歯と口の健康づくり

私たちの口の中には、唾液1ml当たり1億個の細菌が含まれていて、その中には体を守る働きをするものもありますが、悪さをする細菌もいます。

私たちの健康を守るためには、適切な口のケアで悪さをする細菌やウイルスを減らすことが大切です。

適切に口のケアがされていないと…

悪い細菌やウイルスが増殖↑↑

口の中の機能低下が起こる

もともとある口の中の免疫機能が十分に働かなくなる。

身体に害を及ぼす細菌やウイルスが私たちの身体の細胞に入りやすくなる。



- ・肺炎など重症化の恐れ
- ・動脈硬化の進行（心筋梗塞・脳梗塞）
- ・血糖値を下げる働きが悪化（糖尿病）
- ・早産、低体重児出産 などにも関与します。

その他、「かむ力」が衰えると…。栄養不足や脳への刺激や血流量が減り、認知症が発症・進行する恐れもあります。

歯と口の健康づくりに大切なこと

1. 歯磨きで口の中をきれいにする

入れ歯の洗浄、舌の上の汚れの除去も重要です。虫歯は早期に治療、定期的な検診でお口の健康を維持しましょう。

2. 生活習慣を見直す

歯周病予防が全身の生活習慣病を予防することに繋がります。

3. かむ力を維持する

かみ応えのあるものを食べる（例：ゴボウ、レンコン、たくあん、ナッツなど）。よくかんで、良い姿勢で食べる。



適切な口腔ケアは、新型コロナウイルス感染・重症化予防につながります！！

- ・新型コロナウイルスは舌の表面粘膜につきやすいです。
- ・歯周病菌はウイルスを体内に侵入しやすくなる酵素を出すことがわかっています。

歯と口の健康づくりに大切なことに取り組み、「8020 運動」や「オーラルフレイル予防」も心がけていきましょう。

※8020 運動とは：80 歳になっても 20 本以上の歯を保とうという運動です。20 本歯があれば、食生活はほぼ満足することができます。

※オーラルフレイルとは：加齢に伴い、滑舌の悪さ、食べこぼし、むせるなどの口腔機能が低下する状態をいいます。放置するとやがて、全身の活力低下を引き起こし、介護が必要な状態につながってしまいます。

【お問い合わせ】健康福祉課 TEL0193-42-8716

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。

- 会場：おしゃっち1階多目的ホール
- 日時：毎週木曜日（お休みの日もある為、事前にお問い合わせを）
- 時間：10:00～11:30（出入り自由、申込不要）
- 内容：びんころ体操やレク、制作活動など
- 費用：100円（制作費、茶菓代など）
- 開催予定 6月10日、6月24日、7月1日、7月8日

※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。施設掲示などお知らせします。

健康福祉課 TEL 0193-42-8716