

日本では、毎年のように大規模な災害が発生しており、いざという時の災害に備えておくことが大切です。

今月のぼうさい掲示板では、台風などの大雨による災害から身を守る方法を紹介します。

また、昨年に引き続き、今年もコロナ禍での避難となる可能性が高い状況下で、町ができること、町民の皆さまにお願いしたいことについても併せて紹介いたします。

台風などの大雨による災害から身を守る方法について

①町からの情報取得方法を知る
町では、気象庁から大雨警報などが発令され、避難が必要と判断した場合には、できるだけ昼間の間に避難ができるよう「警戒レベル3 高齢者等避難」を情報メール（要配信サービス（要登録）、行政アプリ（要ダウンロード）により災害情報を発信するほか、エリアメール、防災行政無線、町公式ホームページなどのあらゆる手段を使い避難を呼びかけます。状況が悪化すれば、その危険度に応じ「警戒レベル4 避難指示」、「警戒レベル5 緊急安全確保」に切り替えて避難を呼びかけることとなります。

②自分自身の判断で身を守る事が重要
台風のように進路がある程度予測できるものについては、早い段階で「警戒レベル3 高齢者等避難」を発令します。しかし

ながら、「線状降水帯」がおよぼす災害の場合は、「警戒レベル4 避難指示」を発令しても、発令から避難に至る時間的余裕が少なく、既に、風雨が強かったり冠水が始まるなど、避難が困難な状況になる場合があります。さらに、これが夜間の場合には、避難するには更なる危険が伴うこととなります。

このような場合は、たとえ「警戒レベル4 避難指示」を発令しても、次の「コロナ禍での避難について」に記載のような方法も身を守る行動になりますので、コロナ禍だけでなく、いざという時に、自分自身の身を守る行動のひとつとして知っておいてください。

「コロナ禍での避難について」

①避難所において町ができること
避難所開設にあたっては、受付時の検温、消毒液の設置や避難者間の距離が適切にされるよう配慮し開設します。発熱など風邪の症状がある場合には、別室を確保するなど、できるだけ他の避難者との接触を避けるよう配慮します。

②町民の皆さまにお願いしたいこと
平時からの災害への備えを心がけるとともに、当分の間は、新型コロナウイルス感染症対策下での避難であることを認識し、災害への備えをお願いします。

●避難所以外の安全な場所（例えば親戚や知人宅など）が確保できる方は、前もつ

て避難場所を確保し、そこを避難場所とすること。

●夜間や風雨が強い場合など、屋外へ出ることで、かえって命に危険がおよぶことがあるので、安全を確保しつつ、在宅避難（家に留まる）すること。

※危険が迫っているような場合は、役場（☎68・2211）または119番に連絡！！

・在宅避難の場合で、土砂災害警戒区域またはその付近の方は、自宅に接する斜面と反対側の部屋（2階がある場合は2階）に避難すること。

・在宅避難の場合で、浸水想定区域の方は、2階に避難するなど、高い場所に避難すること。

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験の実施について

災害や武力攻撃などの発生時に備え、左記のとおり、情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた国による試験です。

▼実施日時 10月6日(水)・令和4年2月16日(水) いずれも午前11時

▼放送内容

上りチャイム音
これは、Jアラートのテストです×3回
こちらは、ぼうさいとねです×1回
下りチャイム音

▼問い合わせ先 防災危機管理課 防災係
☎68・2211（内線317）

いきいき健幸ひろば

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。

▼実施期間 9月1日(水)～12月31日(金)

※ただし、歯科医療機関の休診日は除きます。

▼対象者 茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、左記の生年月日の方

- ① 昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方
 - ② 昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方
 - ③ 昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれの方
- ※対象となる方には8月中旬頃に健診の案内を送付しております。（施設等入所者除く）

▼受診回数 1年度につき1回

▼健診内容

- ①問診②歯の状態③咬合状態④口腔衛生の状態⑤口腔乾燥の状態⑥歯周組織・粘膜の状況⑦口腔機能評価⑧呼吸の異常⑨指輪つかテスト⑩反復唾液嚥下テスト
 - ⑪事後指導（セルフケアの歯ブラシ指導）など
- ▼受診場所 実施歯科医療機関一覧（健診の案内と併せて8月中旬頃に送付）に記載の歯科医療機関

▼受診方法

①実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。

②事前に、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、健康手帳、歯ブラシをお持ちになって受診してください。

▼問い合わせ先

茨城県後期高齢者医療広域連合事業課 保健資格班
☎029・309・1212



高齢者の健康はつらつ支援教室のお知らせ

高齢期は、ささいなことから体調を崩したり、ケガをしてしまうことがあります。「自分は元気だから、介護予防なんて必要ない」「老化は仕方のないこと」と思っていませんか？いつまでも元気に自分らしく過ごすために、元気なうちから予防に取り組みましょう。利根町保健福祉センターでは、介護予防のための健康はつらつ支援として、以下の教室を実施しています。まずは、利根町保健福祉センターいきがい支援係へご相談ください。（☎68-8291）

※チェック項目の該当数により参加できる教室が異なります。

運動の機能

- 【チェック項目】
- 階段を昇るとき、手すりや壁を伝う
 - 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
 - 15分続けて歩いている
 - この一年間に転んだことがある
 - 転倒に対する不安は大きい

3項目以上該当



「健脚くらぶ」
身体の衰えを改善するための運動教室。日常生活に必要な脚力や体幹バランス、肺機能を高めていきます。

▶実施日 10月4日(月) 開始
毎週月曜日 午前10時～11時

▶期間 6カ月 ▶料金 100円/1回

栄養の機能

- 【チェック項目】
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった
 - BMIが18.5未満（BMI=体重kg÷身長m÷身長m）

2項目とも該当



「かむカム栄養塾」
お口のトラブルや低栄養改善のための教室
「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの口腔機能の改善と栄養改善を目指します。

▶実施日 9月14日(火) 開始

▶回数 4回コース ▶料金 100円/1回

口腔の機能

- 【チェック項目】
- 半年前に比べて固い物が食べにくくなった
 - お茶や汁物などでむせることがある
 - 口の渇きが気になる

2項目以上該当



「キラリ☆脳 音楽くらぶ」
音楽療法士の指導のもと、季節の歌・懐かしい歌を歌う、楽器をたたくなど、楽しみながら脳を活性化します。

▶実施日 10月6日(水) 開始
毎月2回 第1・3水曜日

▶回数 6カ月 ▶料金 100円/1回

認知機能

- 【チェック項目】
- 週に1回以上外出していない
 - 周りの人から「いつも同じことを聞く」などもの忘れがあるとされる
 - 今日が何月何日か分からない時がある

1項目以上該当



洪水で逃げ遅れないために...

マイ・タイムラインをつくろう！

マイ・タイムラインとは、台風・豪雨等で洪水が起こる前に、家族の誰が情報を調べ、いつ避難するか、などを事前に決め、用紙に記入し準備することです。

国土交通省 利根町 霞ヶ浦流域大規模氾濫に関する減災対策協議会

「マイ・タイムライン」のWebサイト

入力するだけで簡単にマイ・タイムラインが作れるサイトです。解説動画や、あなたのまちの洪水ハザードマップ、河川情報へもアクセスできます。
https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/index00000043.html

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎68-2211（内線317）
国土交通省霞ヶ浦河川事務所調査課 ☎0299-63-2411