

災害から命を守る

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を平時に確認しましょう。

「避難」とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難所に行く必要はありません。避難先は、小中学校、公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも、日ごろから相談・検討しておきましょう。

☎防災安全課危機防災担当 ②5144

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？

必ず取り組みましょう！

ハザードマップ※1で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※1ハザードマップは浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

色塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる人は、市からの避難情報を参考に、必要に応じて避難してください。

いいえ

災害の危険があるので、原則として※2、立ち退き避難(自宅の外に避難)が必要です。

※2 浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊または崩落してしまう恐れの高い区域の外側である。
②浸水する深さよりも高いところにいる。
③浸水しても水が引くまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある場合は屋内安全確保(自宅に留まり安全確保すること)も可能です。

自身または一緒に避難する人は避難に時間がかかりますか？

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3 高齢者等避難が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日ごろから相談しておく)

警戒レベル3 高齢者等避難が出たら、市が指定している避難所に避難しましょう。(感染症対策に留意)

警戒レベル4 避難指示が出たら、安全な親戚や知人宅に避難しましょう。(日ごろから相談しておく)

警戒レベル4 避難指示が出たら、市が指定している避難所に避難しましょう。(感染症対策に留意)

内水ハザードマップ(古川地域)を作成しました

「内水による浸水」の範囲や浸水深など、浸水が起こる箇所の危険情報を基に、想定最大規模の降雨を対象とした内水ハザードマップを作成しました。災害時の避難行動などの参考に、日ごろから確認しておきましょう。

「洪水ハザードマップ」と併せて活用してください。

■対象区域

大崎市公共下水道古川処理区(雨水)全体計画区域A=約1,468ヘクタール

■対象降雨

総降雨量440.5ミリメートル(ピーク時の1時間降雨量120ミリメートル)

▶市ウェブサイト QRコード



☎下水道施設課整備担当 ②25-5210

防災行政無線の放送内容を確認できます

▶市ウェブサイト QRコード



■防災行政無線テレホンサービス

☎0120-600054(無料)

※「無線ご用」と覚えてください。

■メール配信サービス

以下のアドレスに空メールを送信し、画面の指示に従って登録してください。

✉entry@www.bousai-osaki.jp

※放送内容の他、震度情報も入手できます。

警戒レベル3 高齢者等避難や警戒レベル4 避難指示が出たら、危険な場所から避難しましょう。

～高血圧は予防できる～

ナ ト カ リ

特定健康診査・健康診査で「尿ナトカリ比測定」

健診は自身の健康状態を確認できる重要な機会です。生活習慣病予防・健康づくりのために、健診を受けましょう。

おおさき市民健診では、高血圧対策の1つとして、市と東北大学(CO)センター・オブ・イノベーション(拠点)の共同事業で尿ナトカリ比測定を実施しています。

尿ナトカリ比とは、尿に含まれるナトリウムとカリウムの比率を表わし、塩分と野菜の摂取バランスを表す指標の一つとして使われるものです。

尿ナトカリ比測定で、普段の食事で摂取しているナトリウムの量が適量かどうかの参考にしてください。

※東北大学CO拠点、東北大学と複数の企業を中間機関とし、日常生活における「足りない」健康情報の収集により、健康で生きがいあふれる社会の創生を目指す拠点です。

健康推進課健康増進担当

各総合支所市民福祉課

- 田尻 ③⑧ 1155
- 鳴子 ⑧② 3131
- 岩出山 ⑦② 1214
- 鹿島台 ⑥⑥ 9029
- 三本木 ⑤② 2114
- 松山 ⑤⑤ 5020
- ②③ 5311

「なぜ、尿ナトカリ比を測定するの？」

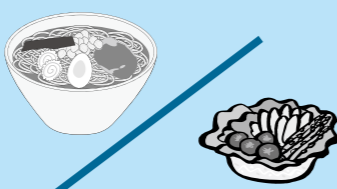
「高血圧」を予防するためには、「野菜の摂取」と「適塩を維持すること」が大切です。

野菜や果物に含まれるカリウムが、体内の余分な塩分(ナトリウム)を体外に排出してくれます。

「尿ナトカリ比」を測定することで、塩分と野菜摂取のバランスを知ることができます。

塩分に対し、野菜や果物の摂取割合が低い食事の場合、尿ナトカリ比は高くなります。

例：塩分(ナトリウム)が多く、野菜など(カリウム)が少ない



尿ナトカリ比が高い！

健診の際に尿を使用し測定します

尿ナトカリ比の測定は、健診時に提出する尿1〜2滴を使用し、その場で結果をお知らせします。

その日から、食生活の見直し・改善につなげることができます。

測定を希望しない場合は、尿を提出する際に、申し出てください。

尿ナトカリ比のデータ活用

測定した尿ナトカリ比の情報は、個人情報を含まず、東北大学に送付されます。集められたデータは、東北大学が保管・分析します。分析結果は、学術の発展のための情報になるとともに、市の健康施策や市民の健康増進に役立てます。

おうちでたのしい Osakitchen (オオサキッチン)

QRコード



大崎市管理栄養士の三二健康講座



大崎市のおいしい野菜を食べて、尿ナトカリ比が高ならないようにしましょう。市ウェブサイトの「おうちでたのしい Osakitchen(オオサキッチン)」では、たくさんのレシピを紹介しています。野菜料理を1品プラスしたい時などに活用してください。