

## 地震発生時に身を守る行動の訓練（シェイクアウト訓練）に取り組みましょう

問 総務課危機管理室（☎53-3365）

令和元年6月18日に山形県沖地震が発生し、市では最大震度6強の大きな揺れを観測しました。突然発生する地震から慌てずに身を守るため、市全体で取り組む訓練です。訓練当日に防災行政無線や戸別受信機から訓練放送が流れるので、今いる場所で出来る身を守る行動を実践しましょう。

**【訓練日時】** 6月18日(木)午前9時頃  
**【訓練場所】** 自宅や学校、職場など、誰でもその場で

**【訓練内容】**  
 放送が聞こえたら、その場で約1分間、次の3つの動作を実施しましょう。

- 1 まず低く（転倒から身を守る）  
 体勢をできる限り低くする。
- 2 頭を守り（落下物から身を守る）  
 机の下に潜り込むなどして、頭を守る。机がない場合は、腕や荷物で頭を保護する。
- 3 動かない（揺れがおさまるまで身を守る）  
 揺れがおさまるまで、机などをしっかりつかみそのままじっとして動かない。

※実際の災害と間違えないよう注意してください

### 【この機会に確認しましょう】

- ・備蓄：非常食や飲料水などの期限が切れていないか、備蓄は十分か
- ・家具の固定：転倒防止器具をつけているか、しっかり固定できているか
- ・避難経路：避難場所までの経路を覚えているか、経路上に危険な場所はないか

**【シェイクアウト訓練とは】**  
 地震発生時の安全確保行動「まず低く、頭を守り、動かない」を身に着ける機会です。



提供：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議  
 (https://www.shakeout.jp/)



家庭でできる防災対策  
 (市ホームページ)

## 6月は土砂災害防止月間です

問 総務課危機管理室（☎53-3365）・建設課整備室（☎75-8944）・  
 林業水産創造課林業水産振興室（☎53-3368）



国土交通省は、梅雨前線が活発になり雨量が増える時期にあたる6月を「土砂災害防止月間」と定めています。

崖崩れや土石流、地滑りなどの土砂災害は、発生すると一瞬のうちに命を奪ったり大きな被害が発生したりします。

### 土砂災害の前兆現象を発見したら

- ①直ちに土砂災害警戒区域外へ移動する。
- ②市役所や支所に連絡する。
- ③避難場所や安全な場所に避難する。

### 土砂災害の種類と前兆現象

#### がけ崩れ（急傾斜地の崩壊）

地中にしみこんだ水分が土の抵抗力を弱め、雨や地震などの影響によって斜面が崩れ落ちる。

- 前兆現象**
- がけからの水がにごる
  - がけに亀裂が入る
  - 小石がばらばら落ちてくる



#### 土石流

山腹、川底の石や土砂が長雨や集中豪雨などによって、一気に下流へと押し流される。

- 前兆現象**
- 山鳴りがする
  - 雨が降り続いているのに、川の水位が下がる
  - 急に、川の水が濁り、流木が漂っている



#### 地すべり

斜面の一部あるいは全部が、地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する。

- 前兆現象**
- 地面に亀裂、段差ができる
  - 樹木が倒れる
  - 斜面から水がふき出す



### 「土砂災害のおそれのある新たな箇所」の公表について

新潟県では、これまでよりも高精度な地図を利用することで、これまで指定していた土砂災害（特別）警戒区域のほかに、今後指定するための調査対象箇所を、「土砂災害のおそれのある新たな箇所」として抽出し、公表しました。



新潟県 土砂災害のおそれのある新たな箇所  
 公開サイト

改めてハザードマップやホームページで、自宅周辺や職場周辺、通勤・通学路などの移動エリアで、土砂災害の危険な場所を確認しましょう。

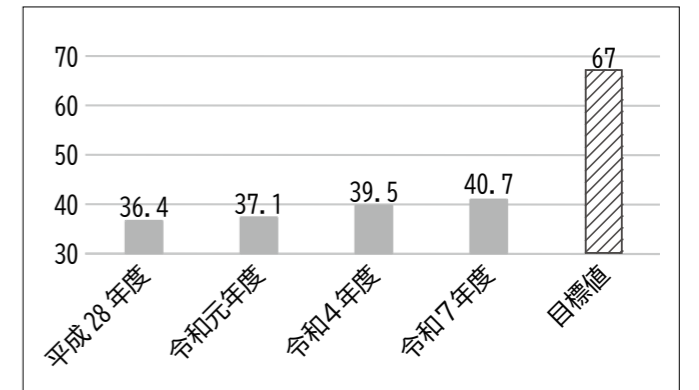
## 歯の健康シリーズ① 定期歯科健診でお口の健康を守りましょう

問 保健医療課健康サポート室（☎53-3364）

### 8020運動をご存じですか？

8020運動とは、いつまでも美味しく楽しく食べるために、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができるので、何でも食べられ、楽しい食生活を送ることができます。また、全身の健康維持や認知症予防、介護予防にもつながります。

表1 80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合（単位：％）



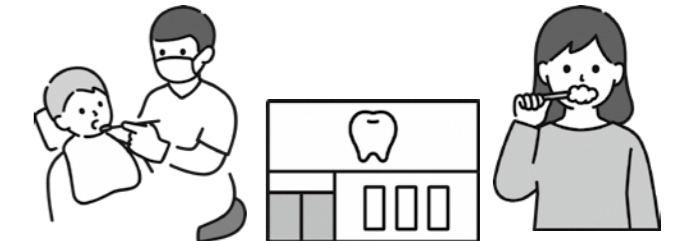
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査より

### 市の現状

80歳で20本以上自分の歯を有する者は、経年的にみると増加しているものの、4割に留まっており、市の目標値の67%には達していない状況です。（表1）成人期以降に歯を失う原因のほとんどは、歯周病とむし歯です。いくつになっても自分の歯で食事を楽しみ、健康であるために、日頃の歯みがきに加えて定期的な歯科健診を受けることが大切です。

### 成人歯科健診・後期高齢者歯科健診を受診しましょう

市では7月から成人歯科健診、後期高齢者歯科健診が始まります。対象の方には6月中に受診券が送付されますので、ぜひこの機会に受診してください。



### 在宅歯科医療連携室からのお知らせ

むし歯や歯周病は初期には症状が少なく、気づかぬうちに進行します。定期的に歯科健診を受けることで、早期発見・早期対応につながり、歯を長く保つことができます。また、歯のクリーニングや歯みがき方法の確認など、日頃のケアを見直す機会にもなります。かかりつけ歯科医を持つことで、お口の状態を継続してもらい、急な痛みや詰め物・入れ歯のトラブルにも安心して相談できます。

### 【入れ歯の人も定期健診を】

「入れ歯だから歯科健診は必要ない」と思っていませんか。入れ歯は使っているうちに合わなくなったり、すり減ったりします。合わないまま使用すると、痛みや食べにくさの原因になります。また、歯ぐきの状態やお口の清掃状態、飲み込みなどの機能の確認も大切です。入れ歯の方も定期的に歯科健診を受けましょう。

### 【在宅歯科医療連携室のご案内】

通院が難しい方には、歯科医師や歯科衛生士が自宅や施設へ訪問して診療を行う在宅歯科医療があります。在宅歯科医療連携室では、訪問歯科診療の相談や歯科医院の紹介を行っています。「通院が大変になってきた」「家族に受診させたい」など、お気軽にご相談ください。

ホームページ



お問い合わせ：村上市岩船郡在宅歯科医療連携室（☎62-7747）  
 受付時間：月・水・木・金曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）