

大雨・台風接近時のキーワード

これからの梅雨・台風期は大雨による災害や川の氾濫等が発生しやすい時期です。災害時はテレビやラジオ、スマートフォン等から様々な情報を入手できますが、大雨や台風等、次第に悪化していく状況下では、こまめな情報収集を心がけ、早めの避難行動をとることが大切です。



●警報・注意報

大雨や洪水、土砂災害等が予想される数日前から「早期注意情報」や「気象情報」を発表し、その後の危険度の高まりに応じて「注意報」「警報」「特別警報」を段階的に発表しています。

●線状降水帯の発生をお知らせする情報

線状降水帯とは、線状に連なる積乱雲が長時間同じ場所に豪雨を降らせ続ける危険な現象です。気象庁では、線状降水帯による大雨の可能性を府県単位で、半日程度前から呼びかけています。また、線状降水帯が発生し、災害発生危険性が急激に高まっている場合に「顕著な大雨に関する気象情報」が発表されます。

「線状降水帯」という言葉を聞いたら、自治体からの避難情報に注意し、早めの行動をとりましょう！

●キキクル(大雨・洪水警報の危険度分布)

気象庁では、地図上のどこで危険度が高まっているかがリアルタイムで色分けされる「キキクル(大雨・洪水警報の危険度分布)」を提供しています。スマートフォンやパソコンからアクセスし、「どの場所で、どのくらいの災害の危険度が高まっているのか」を知ることができます。



健康 トック

今回のテーマ

オーラルフレイルを知っていますか？



やってみよう オーラルフレイルチェック

オーラルフレイルは、体全身の衰えにつながり、要介護のリスクが

なんと **2.4倍** になってしまふんだ

- 2項目以上あてはまるとオーラルフレイルの疑いがあります。
- 自分の歯が19本以下
 - 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
 - お茶や汁物等でむせることがある
 - 口の渇きが気になる
 - 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある

出典「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」

予 防 法

- マ** 毎食、よくかんで栄養摂取
- ウ** 動かして、お口の筋力を保つ
- ス** すっきりきれいにみがく
- 3カ月～半年に1度の歯科健診も大切です。

お口の体操 ▶

