

# 大豊町民

## 防災塾

### 第4回

### （気象災害と情報）



今回お話しする「情報」は命を守るための避難などの防災対応につながる大切なものです。天気予報を見る時のように、防災に関わる情報にも目をつけるから大きな関心を寄せていただくことが、いざという時の行動につながります。ここでは、防災気象情報をどのような点に注意して利用し、防災対応活動につながるべきか現象の推移に伴う3つのステップに分けて説明します。

#### 第一ステップ 現象の変化に注意しつつ 状況を監視するレベル

最も重要なのは最初に発表される気象情報です。この情報はテレビやラジオなどで放送されることも多く、その内容を入力するのは比較的容易です。ここで、いつから、どのような現象が起こるか、をつかんでおくことが大切で、時間帯や場所などをあまり細かく読み取る必要はなく、これから予想されている現象を、次のステップへの備えとして頭に入れておくことで十分です。この気象情報と前後するように、雨や風など市町村ごとに災害の発生するおそれがある場合に、注意報が発表されます。大豊町あるいはその周辺の市町村に注意報が発表された場合には高知県気象情報の段階よりは注目のレベルを少し上げましょう。

#### 第二ステップ 避難などの防災行動への 備えが必要な警戒レベル

さらに、現象が激しくなると重大な災害の起こるおそれが出てきた場合には警報が発表されます。警報も注意報と同様に市町村ごとに発表されますので、大豊町あるいは周辺の市町村に発表された場合には特に警戒を要します。注意報のレベルに比べて災害の起こるおそれが高いため、避難などの具体的な防災対応の準備を進める必要があります。避難に時間を要する、一人での避難が困難など、より危険な状況になった時に直ちに行動できないような方や避難の途中での危険が予想される場合には、少しでも安全な時点で避難が大事です。

また、雨の降り方や周囲の川の水位、がけなどの状況に少しでも異変を感じた時にはためらうことなく、避難などの行動を起こしてください。こうした異変や危険を感じるには、過去のさまざまな経験による「経験知」のひとつです。危険と思った時には直ちに避難す

るのが、災害から身を守る基本です。警報が発表されても災害が発生しない、それほど激しい現象が起こらないなど、予想がはずれることが続くこと、予想そのものに対する信頼感が失われがちですが、警報が発表されるような時は実は普段の状況に比べて格段に危険が高くなっています。結果として災害がなかった、激しい雨などの現象が起こらなかったというのは「今回は幸運にも危険が回避された」と考えるべきで、「オオカミ少年」の例えとは異なることを承知しておきましょう。

#### 第三ステップ 危険が極めて切迫しており直ちに 避難などの行動が必要レベル

警報が発表されたあと、現象が一段と激しくなり土砂災害の危険度が高くなってきた場合は土砂災害警戒情報が発表されます。土砂の崩壊は土質や植生、斜度などさまざまな要素で異なりますが、大豊町では、地域によって危険度が大きく変わることはいけません。土砂災害警戒情報が発表された場合は、町内全域で土砂災害の危険度が高くなっていると考えてください。現在いる場所の危険だけではなく、避難の途中での危険も十分に考慮して、できるだけ速やかに避難などの対応をとってください。

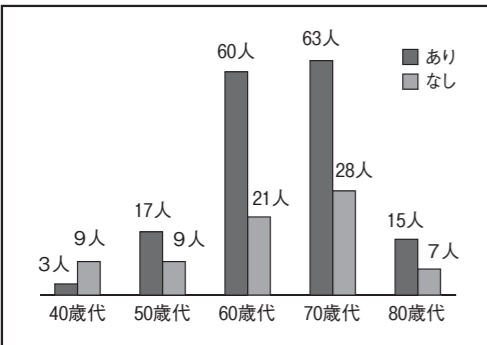
警報が発表された後も、雨や風の激しい状況が続いて重大な災害の起こるおそれが著しく大きいと予想される場合には特別警報が発表されます。この警報は平成23年9月の台風第12号による紀伊半島での豪雨災害を契機として、平成25年8月から運用を始めたものです。大豊町のような地形、道路事情などを考えると、特別警報が発表された段階で避難などの対応をとることは時機を失っており、極めて危険です。少なくとも、特別警報が発表される前の警報、あるいは土砂災害警戒情報の段階での防災対応が求められます。記録的短時間大雨情報は、高知県では1時間に10ミリ以上の雨が観測された時、あるいはそれに相当するような雨がレーダーなどで解析された場合に観測所名あるいは「△△市付近」として発表されます。この情報は予想ではなく、実況を伝えるものです。10ミリを超えるような雨は大きな災害につながります。この情報が発表された時には、すでに深刻な状況に至っていることを認識してください。



## 高血圧アンケート調査結果報告

平成26年度、大豊町内で行われた(集団健診)特定健康診査および高齢者健診受診者を対象に「高血圧アンケート調査」を実施しました。ご協力いただきありがとうございました。

### 血圧計の保有率



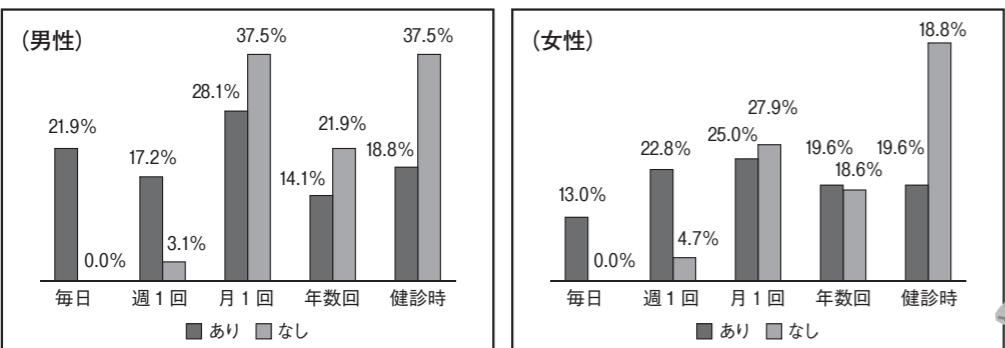
### アンケート実施内容

- 実施期間 平成26年度に行われた集団健診（4回）  
 対象者 40歳以上の特定健診・高齢者健診受診者  
 実施場所 特定健診および高齢者健診における問診会場  
 内容 ①年齢 ②性別 ③自宅に血圧計はあるか  
 ④血圧測定の頻度

#### ■50%以上の方が血圧計を持っている！■

血圧計を持っている方は68%と高く、年代別にみると50歳以上では半数以上の方が自宅に血圧計があると答えています。40歳代は血圧に対する関心が低いのか血圧計を持っている方が少なかったです。

### 家庭血圧計の有無による測定頻度（男女別）



#### ■測定頻度は「月1回」が多い！■

血圧の測定頻度で一番多かったのは「月1回」で、次いで「健診時のみ」でした。また、女性に比べると男性の方が血圧を定期的に計測していました。

### 医療費分析

- 高知県の医療費は1人当たり379千円と全国1位、大豊町は496千円と県平均と比較しても高い
- 診療費第1位は高血圧症！

### 高血圧と介護保険 血圧管理で防げます！

- 40～74歳までの介護認定申請者を見ると、申請の原因として、脳血管疾患が占める割合が53.4%！

### 年1回は自分自身のために健診を受けましょう！ ～年1回 無料健診で 一石二鳥～

- 医療費に差が出る！  
健診未受診者の医療費が11,043円に対して健診受診者は5,909円と半分に抑えられる
- 平成25年度の大豊町における死因のベスト3  
1位 心疾患 (20.4%) 2位 がん (15.1%) 2位 脳血管疾患 (15.1%)

### 健診受診で早期発見し、早期治療で重症化予防

- 健康管理は日々の生活から！自分自身でできるセルフコントロール
- 【体重測定】毎日体重をはかりましょう。体重の増減は健康のパロメーターです。
- 【血圧測定】毎日決まった時間に血圧測定をしましょう。健康の目安として家庭血圧をはかりましょう。
- 【減塩】減塩を心がけバランスのとれた食事をとりましょう。健康は食生活から。

40歳から特定健診・がん検診を受診しましょう！（健診については広報誌5月号に掲載予定です）

