

防災

高めよう自助の力



第22回

気象情報ツール「キキクル」を活用して、災害時に適切な行動をとりましょう！

台風などにより大雨や洪水の危険が高まる9月。皆さんはどのように災害の危険度を判断し、行動していますか？今回は、主に大雨・洪水時の危険度や避難の判断基準となる情報ツール「キキクル」について紹介します。

キキクルとは

キキクルは、自主的な避難の判断に活用できるよう、気象庁ホームページで公開されており、インターネットに接続できる環境があれば誰でも閲覧することが可能です。キキクルでは、土砂災害、浸水害、洪水の危険度分布をそれぞれ公開しており、雨による災害の危険度を5段階で色分けして地図上にリアルタイム表示しています。

色分けは、「災害切迫」が黒色、「危険」が紫色、「警戒」が赤色、「注意」が黄色、



危険度が色分けされており、視覚的に判断しやすくなっています。(図は土砂キキクルの画面)

「今後の情報等に留意」が無色の5段階です。また、テレビの気象情報コーナーや、各社が提供するスマホアプリの「危険度通知」にも使われている情報です。

キキクル・気象情報

避難情報は密接な関係にある

皆さんがよく耳にする「大雨警戒」や「土砂災害警戒情報」などの気象情報は、気象庁（山形県は山形地方気象台）が発表します。キキクルの情報元も気象庁ですから、キキクルの色（危険度）と気象情報は連動することがほとんどです。

また、市町村が発表する「高齢者等

避難」や「避難指示」も、気象情報の一つの目安としてありますので、これは相互に関係性があるといえます。必ずしも市町村がキキクルや気象情報と合致する避難情報を出すとは限りません。（地域の土地的特性やそれまでの降雨等の状況により、発表が前後することがあります。）

キキクルを活用して

災害に備えましょう！

キキクルでは、同じ市町村内でも色が異なる場合があります。より危険な範囲を特定することができます。また、お住いの地域の土砂災害警戒区域や、洪水浸水想定区域などのハザードマップが確認できるため、市町村の危険箇所もすぐに確認することが可能です。大雨や台風の時に、自分の地域がどの程度危険なのか、どんな行動をすべきなのかを判断する重要な情報になりますので、ぜひキキクルにアクセスして災害に備えましょう。



「キキクル」はこちらのQRコードからご確認ください



5段階の情報を発信しており、キキクルの情報は気象情報（警戒など）や市町村の避難情報と関係があります。

警戒レベル	色が持つ意味 (キキクル)	住民等の行動の例	気象情報 (気象庁)	市町村避難情報 (発令の目安)
5	災害切迫	命の危険 直ちに安全確保！ すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動する。	大雨特別警戒	緊急安全確保
4	危険	危険な場所から全員避難 ・台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく。	土砂災害警戒情報	避難指示
3	警戒	危険な場所から高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	大雨警戒 洪水警戒	高齢者等避難
2	注意	自らの避難行動を確認	注意報	-
1	（今後の情報等に留意）	災害への心構えを高める	早期注意情報	-

町立金山診療所だより vol.175

ほっとクリニック

夏バテ・秋バテに注意

看護主査 新田 佳子

9月になり、まだ暑く感じる日もありますが、8月の暑さでバテてしまい、体調不良を感じる事を「夏バテ」と言いますが、秋の気配を少し感じるようになっていても体調の不良を自覚することを「秋バテ」といっています。

秋は、気象状況も変動しやすく急な気温低下で体が冷えたり、台風も発生しやすく、湿度・気圧の変動が多く体調のコントロールができなくなり秋バテになる人もいます。

秋バテになりやすい要因は冷房の効いた部屋で過ごす時間が多い人、また冷たいものを摂りすぎた人などに多く見られます。夏の間の体の冷えで血行が悪くなり、内臓まで冷えることにより、胃もたれ・食欲不振・下痢などを

引き起こします。

毎日必ず湯船につかり、温かいものを食べたり、飲んだりすることを意識して生活することが大切です。秋バテに効果的な食べ物は、シユウガ、ニンジン、ネギなど根野菜で、身体を温める食材となっています。また、疲れを和らげる豚肉や納豆などが有効だそうです。9月になると日照時間も少しずつ短くなり、少し寂しい気分になったり、この数年はコロナの不安などあり、身体の負担だけでなく精神的な負担も多い年だったと思います。精神的な負担も体調の変化に繋がります。夜は早めにくつるぎ、バランスの良い食事を摂り、お風呂でゆっくり温まり、水分補給も忘れず睡眠時間をたっぷり取って秋バテを吹き飛ばしましょう。

金山町公式ホームページでは、毎月の外来担当医を掲載しております。ぜひご活用ください。



こちらのQRからご確認ください

はじめての Birth Day

晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します♪

ひまり 陽葵ちゃん



【地 区】稲沢
【誕生日】8月2日
クリクリおめめとぷっくりほっぺが可愛い陽葵ちゃんに一緒に元気に大きく育てね!!

てんこ 天湖くん



【地 区】七日町
【誕生日】9月15日
生まれてからできることが沢山ふえたね！これからも一緒に成長していこうね！

はる 晴くん



【地 区】大又
【誕生日】9月28日
1歳おめでと。輝かしい未来が待っていることを願っています。