

大雨や長雨による洪水に備えましょう

梅雨の時期が過ぎ、まもなく台風の季節がやってきます。テレビや新聞などで報道されているとおり、毎年のように全国で大雨や台風による甚大な被害が出ています。大雨警報などが発表され、危険が迫っているときには、市から出される避難情報を自ら収集し、行動することで大切な命を守ることができます。万が一に備えて、家族や地域で確認しましょう。

■問い合わせ 本庁危機管理課防災保安係（内線 223）

◎発令される避難情報

避難指示（緊急）

災害による危険が非常に高まっている状況です。直ちに避難をしてください。外が危険な場合は、屋内の高い場所へ直ちに避難してください。

避難勧告

災害による被害が予想される状況です。速やかに避難を開始してください。外が危険な場合は、屋内の高い場所へ速やかに避難してください。

避難準備・高齢者等避難開始

避難に時間を要する人（高齢者や体の不自由な人など）は避難を開始してください。それ以外の人は避難の準備を行い、気象情報に注意してください。危険だと思ったら早めに避難を開始してください。

避難情報が発令されていなくても、危険が迫っていると感じたときには、速やかに避難してください。

◎適切な避難を行うために

自宅、職場、学校の周りにどのような危険があるのか知っていますか？ 河川が氾濫した場合、浸水する可能性があるのか、大雨や長雨による土砂災害の危険があるのか確認しましょう。

指定避難所はどこなのか、経路や移動方法についても確認しましょう。夜間などで避難場所まで行くのが危険と思われる場合は、近くのなるべく高い建物や、川沿いでない建物に移動しましょう。

市ホームページでは指定避難所、北上川水系洪水浸水想定区域図などを公表しています。

◎避難情報の発信手段

避難情報は、緊急速報メール、テレビ、ラジオ、市ホームページ、ツイッター、フェイスブック、防災行政無線（衣川区）、有線放送（前沢区）、広報車などでお知らせします。

◎大雨や長雨が続いたら土砂災害への備えを

川の水、井戸水、湧き水の量が変化したり、濁りだしたりしたときや、土地に亀裂が生じたときは土砂災害の危険が迫っています。

また、日頃から近くの山や川などの様子に注意しておくことも大切です。

お盆のバス運行日程

	①市営バス	②Zバス※	③前沢バス (ハートバス)	④衣川 コミュニティバス	⑤水沢街なか 循環バス
8/13 日		④黒 運行	⑤見南 運休	運休	運休
14 月	④黒ダイヤ	④黒 運行	⑤見南 運休		運休
15 火		⑤黒 運行	⑤南 運休	通常運行	通常運行
16 水	通常運行	通常運行			通常運行

※④＝佐倉河線、⑤＝見分森線、⑤＝南方線、⑤(羽・黒)＝羽田・黒石線

■問い合わせ先

- ①② 県交通(株)江刺営業所 (☎ 8520)
- ③ 市社会福祉協議会前沢支所 (☎ 2148、有線 3968)
- ④ 北股・南股線…(有)衣川タクシー (☎ 3011)
衣里線…県交通(株)江刺営業所 (☎ 8520)
- ⑤ 県交通(株)胆江営業所 (☎ 2185)

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種が始まります

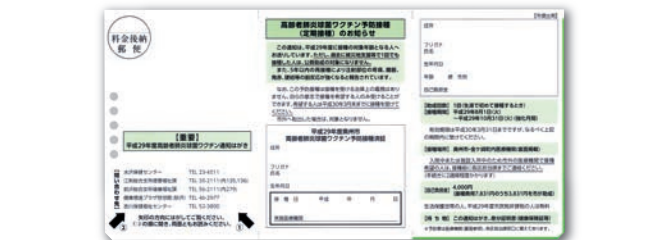
29 年度に対象年齢となる人へ 7 月下旬に高齢者肺炎球菌ワクチン通知はがきを送付します。生涯で初めて接種する場合に限り一部または全額の助成を受けることができます。

年齢	対象生年月日	本年度中に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳となる人が対象です。
65 歳	昭和 27 年 4 月 2 日 ～ 昭和 28 年 4 月 1 日生まれ	※ 60 歳以上 65 歳未満で、心臓や腎臓、呼吸器などの障がいや身体障害者手帳 1 級の交付を受けている人は、申請により対象者と同様の自己負担で接種を受けられます。下記問い合わせ先まで連絡してください。
70 歳	昭和 22 年 4 月 2 日 ～ 昭和 23 年 4 月 1 日生まれ	
75 歳	昭和 17 年 4 月 2 日 ～ 昭和 18 年 4 月 1 日生まれ	
80 歳	昭和 12 年 4 月 2 日 ～ 昭和 13 年 4 月 1 日生まれ	
85 歳	昭和 7 年 4 月 2 日 ～ 昭和 8 年 4 月 1 日生まれ	
90 歳	昭和 2 年 4 月 2 日 ～ 昭和 3 年 4 月 1 日生まれ	
95 歳	大正 11 年 4 月 2 日 ～ 大正 12 年 4 月 1 日生まれ	
100 歳	大正 6 年 4 月 2 日 ～ 大正 7 年 4 月 1 日生まれ	

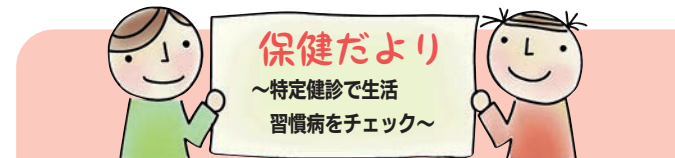
- 接種期間 8 月 1 日(火)～ 30 年 3 月 31 日(日)
- 実施医療機関 市内・金ヶ崎町内指定医療機関（通知はがきに医療機関一覧を掲載）
- 自己負担金 4,000 円（生活保護世帯と 29 年度市民税非課税世帯の人は無料）
- 持ち物 通知はがき、身分証明書（健康保険証など）、自己負担金
- その他

・東日本大震災およびその余震の被災者は、減免申請を行うことで自己負担金が無料になります。接種を受ける前に各区担当窓口で手続きをしてください。

- ・予診票は実施医療機関に備えていますので、接種を受ける際に記入してください。事前に予診票が必要な人は通知はがきを持参の上、各区担当窓口にお越しください。
- 問い合わせ 水沢保健センター(☎ 4511)、各総合支所健康福祉課



通知はがき



■特定健診とは

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病を予防・改善するための健診です。内臓脂肪型肥満の腹囲基準(男性85cm以上、女性90cm以上)に加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上が当てはまるメタボリックシンドロームと診断されます。この状態は心臓病や脳卒中の原因となる動脈硬化を急速に進行させます。

脳卒中は介護が必要になった原因の第 1 位で、岩手県は脳卒中死亡率が全国第 2 位です。

■奥州市の健診結果

平成27年度特定健診結果によると、メタボ該当者は男性29.5%、女性13.9%で県平均を男性2.7ポイント、女性3.3ポイント上回っています。

■健診を受けるとこんなにお得！

国民健康保険に加入している人のレセプト(診療報酬明細書)のうち、生活習慣病の割合は、40代から高血圧症、糖尿病、脂質異常症の占める割合が、年代を重ねるごとに増加し、64歳～74歳(前期高齢者)になると半数近くを占めます。また、特定健診を受けている人は受けていない人に比べ 1 カ月あたりの医療費が 1 / 3 という結果も出ています。

本市の介護保険の要介護者の有病状況では、高血圧症が52%、心臓病が59.8%、脳疾患が32.9%で国や県よりも上回っています。(引用:平成27年度国保データベース)

■特定健診で生活習慣病をチェックしましょう

これらの生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行する病気です。メタボの人もメタボでない人も、毎年特定健診を受け、生活習慣病の早期発見や生活習慣の改善に活かし、健康寿命を延ばしましょう。

■問い合わせ＝水沢保健センター(☎ 4511)