

気象情報・避難情報を正しく理解して
災害から自分の命を守りましょう

災害発生の際、危険性が高まると、気象庁や市から情報を発信します。

発信される情報を正しく理解して適切な行動をとることが、災害から自分の命を守ることに繋がります。

【気象情報】
災害に結びつく危険性の高まりによって気象庁から発表されます。

高	危険性	低
〇〇特別警報	土砂災害警戒情報 大雨警報（土砂災害）が発表されて、土砂災害発生の危険度がさらに高まった状況。	〇〇注意報 災害が発生するおそれのある状況。
数十年に一度の規模の災害が発生するおそれが著しく高まっている状況。	〇〇警報 重大な災害が発生するおそれのある状況。	

【避難情報】
災害の危険性にに応じて市が3段階で発令します。

高	危険性	低
避難指示（緊急）	指定避難所・指定緊急避難場所に直ちに避難しましょう。対象地区の方は必ず避難してください。	避難準備・高齢者等避難開始 避難行動に時間を要する方は指定避難所・指定緊急避難場所への避難を始めましょう。それ以外の方は避難の準備を始めましょう。
避難中の方は直ちに避難行動を完了しましょう。まだ避難していない方は直ちに避難行動に移りましょう。		

避難所などへの移動が危険な場合は、自宅の2階以上または安全な場所へ避難しましょう。

問／防災課
(☎内線541・542)

岩沼市学校保健会主催
平成30年度むし歯予防
標語・ポスターコンクール

標語の部 最優秀賞

はみがきの

むてきパワーで

むしばゼロ

岩沼西小1年 布田 絢菜

この先も

一生よりそう

私と歯

岩沼北中2年 今野 月姫

ポスターの部 最優秀賞



岩沼西小6年 岡本 七海



岩沼小5年 木村 凌雅



岩沼北中3年 川島 明香里

いわぬま食育通信 Vol.48 (奇数月掲載)

学校での食育の一環として、「食文化」「感謝の心」という視点から、給食には行事食や地元で取れた旬の野菜、果物を取り入れています。今回、長年小松菜を提供してくださっている押分在住の須藤浩子さんにお話を伺いました。



▲小松菜作りをしている須藤さん

給食で好きなメニューは何ですか。誰にでも学校給食で食べた「思い出のメニュー」があるのではないでしょうか。ぜひ、大人になっても岩沼で食べた給食の味を故郷の味の一つとして忘れないでいてほしいと願っています。



▲岩沼小学校の子どもたち



問／学校教育課 (☎内線564)



9月は『健康増進普及月間』です

問／健康増進課（☎内線349）

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

運動・食事・喫煙など自身の生活習慣を振り返り、健康づくりを実践してみませんか。

岩沼市民の健康データ

【岩沼市民の健康寿命(平成27年)】

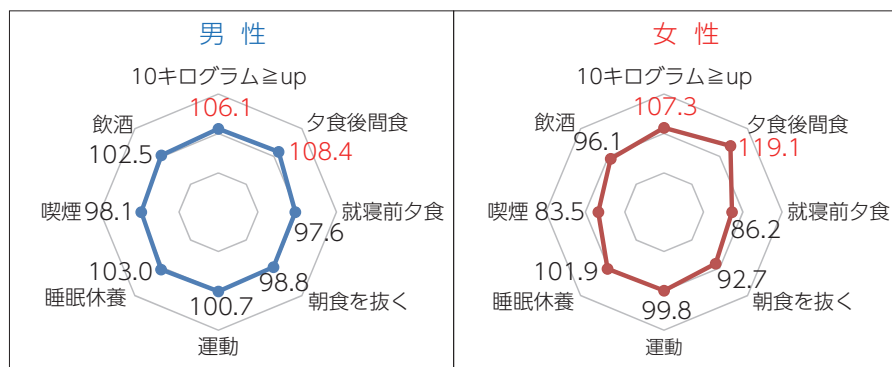
	男性	女性
岩沼市	80.39歳 (県内5位)	83.98歳 (県内15位)
宮城県	79.61歳	84.22歳

県平均より男性は長く、女性は短い。

※健康寿命とは、認知症や寝たきりにならない状態で介護を必要とせず生活できる期間のこと。

【岩沼市民の生活習慣の特徴】

～特定健診質問票 標準化該当比 (市町村国保+協会けんぽ)～ (平成27年度)



男女共に、「20歳のときから体重が10kg以上増加している人」、「夕食後に間食する習慣がある人」が多い。

夜の間食は、体の中でエネルギーが消費されず、脂肪として蓄えられやすいです。また、体重増加は体への負担が大きくなり、血液データの悪化（高血圧・高血糖・脂質異常など）にもつながります。

※標準化該当比とは、全体の結果（基準）と対象の結果を比較した値。宮城県全体を100とし、100より数値が大きい場合は県平均と比べて割合が高いことを示す。

【グラフの標記内容について】

10キログラム \geq up: 20歳の時の体重から10kg以上増加
 夕食後間食: 夕食後に間食をとることが週3回以上
 就寝前に夕食: 就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上
 朝食を抜く: 朝食を抜くことが週3回以上
 睡眠休養: 睡眠で十分休養がとれていない
 喫煙: 現在、タバコを習慣的に吸っている
 飲酒: お酒を毎日飲む
 運動: 1回30分以上の軽く汗をかく運動週2回以上1年以上実施していない

出典: 「データからみたまやぎの健康H29年度版」

食生活を見直したい方へ

生活習慣病予防料理教室

簡単でおいしい、健康バランス食を体験できる教室です。テーマ別に3回行います。健康に気をつけたい方、健診の結果が気になった方、ご夫婦での参加もお待ちしています。

日にち／①9月20日(木) 「おいしく減塩! 高血圧予防」

②11月20日(火) 「身体に合った食事を身につけよう! 高血糖予防」

③平成31年1月23日(水) 「アブラをためない食事とは? 脂質異常予防」

時間／9時30分～13時 (受付: 9時20分～) 場所／保健センター 内容／講話、調理実習、軽運動

定員／各先着25人 参加費／各300円 (食材費) 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用品、米0.5合

申込期間／9月3日(月)～各開催日の1週間前まで 申込・問／健康増進課 (☎内線345～349)

申込方法／①～③で希望する教室の参加費を添えて、健康増進課または保健センターへ申し込みください

※託児を希望される方は申込時にお声がけください。

健幸管理ファイル
無料配布中

健診結果など、あなたの健康に関する情報を1つにまとめておけるクリアファイルを配布しています。先着500人で、なくなり次第終了となります。
配布場所／市役所3階健康増進課、保健センター、グリーンピア岩沼