

防災のページ



第4回 津波について (その2)

津波に関する警報・注意報について

大津波警報 (特別警報)・津波警報・注意報は、気象庁が、マグニチュード8を超える巨大地震などの場合に、その海域における最大級の津波を想定して発表します。最初の津波警報では、予想される津波の高さを数値で示さず、「巨大」「高い」という言葉で発表し、避難を促すことに

重点を置きます。津波の予想高は第2報以後で公表されます。

また、津波に関する警報・注意報は、津波予報区単位で発表されます (厚真町は「北海道太平洋沿岸西部」に含まれます)。

種類	発表基準	発表される津波の高さ		想定される被害と取るべき行動
		数値での発表 (津波の高さ予想の区分)	巨大地震の場合の発表	
大津波警報	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合	10m超 (10m<予想高さ)	巨大	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
		10m (5m<予想高さ≤10m)		
		5m (3m<予想高さ≤5m)		
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	3m (1m<予想高さ≤3m)	高い	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。沿岸部や川沿いにいる人は、直ちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。
津波注意報	予想される津波の高さが高いところ0.2m以上、1m以下であって、津波による災害のおそれがある場合	1m (0.2m≤予想高さ≤1m)	—	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。海の中にいる人は直ちに海から上がって、海岸から離れてください。

津波避難のポイント

津波から命を守るために一番にとるべき行動は、「素早い避難」です。震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。強い揺れや弱くても長い揺れがあった場合は、すぐに避難を開始してください。

津波は沿岸の地形等の影響により、局所的に予想より高くなる場合がありますので、「ここなら安心!」と思わず、より高い場所をめざして避難してください。

津波は長い時間くり返し襲ってきます。津波警報が解除されるまでは、避難を続けてください。

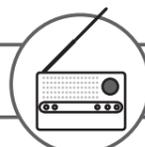
津波発生時の避難所等について

【避難所】

避難所施設名	避難対象地域
上厚真小学校	浜厚真・厚和
厚南会館	上厚真・共和・共和団地 ※上厚真・共和については、道道上厚真苫小牧線以南が避難対象地域となります
鹿沼マナビィハウス	鹿沼

【津波緊急避難場所】

高規格道路 22KP 旋回場 (日高自動車道 厚真門別道路 浜厚真除雪車旋回場)
※避難所へ避難する時間的余裕がない場合に、緊急的に使用する一時避難場所です



町では、防災行政無線 (災害情報や町からのお知らせが放送されます) を無償貸与しています。

健康情報

突然の激痛の前に！ 痛風を予防しましょう！

痛風とは？

皆さんは「尿酸」や「プリン体」といった言葉をどこかで耳にしたことはありませんか？これらは痛風に関連した言葉です。実は、痛風に苦しむ人は全国に約100万人おり、さらに痛風の原因となる高尿酸血症がある人は1000万人と、10人に1人の割合です。そこで今回は、生活習慣を改善することで予防のできる痛風についてご紹介いたします。

予防方法

- 痛風危険チェックリスト
 - ①男性である
 - ②30歳以上である
 - ③肥満がある
 - ④外食やコンビニ食が多い
 - ⑤食事の時間が不規則
 - ⑥お酒をよく飲む
 - ⑦ジュースや清涼飲料水をよく飲む
 - ⑧甘い物が好き
 - ⑨ストレスが多い
 - ⑩家族に痛風を起こした人がいる

当てはまる項目が多いほど痛風を起こす可能性は高くなります。

●お酒を控えましょう。

アルコール自体に尿酸値を上げる働きがあります。週に1〜2日間の休肝日を設けましょう。また最近では、プリン体ゼロなどと標記されている、通常のお酒よりもプリン体が少ないお酒も店頭に並んでいます。成分表示を気にかけるながらお酒を購入するのも一つの良い方法です。

お酒のプリン体量・ビール (350CC) : 28mg、ビール (発泡酒) : 12mg、日本

酒1000CC : 1mg、・焼酎1000CC : 0mg
1日のプリン体摂取量は400mg以下、高尿酸血症の方は300mg以下が目安です。

●肥満を解消するために有酸素運動をしましょう。

肥満によって、腎臓から尿酸を排せつする機能が低下し、血液中の尿酸が増えてしまいます。尿酸値をあげる原因になる無酸素運動 (短距離走のような激しい運動) は避け、軽いジョギングやウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。ウォーキングであれば1日30分以上、週4日が目安です。

●甘い物をとりすぎないように糖分の量に気をつけましょう。

特に気をつけたいのが、ジュースや清涼飲料水などの飲み物です。これらは食品に比べると意識されにくく、水分補給などの目的に気軽に飲んだり、ペットボトル1本を飲みきってしまうようなことも少なくありません。水やお茶などの甘みのないもので水分補給を心がけましょう。

●痛風を起こしたことがある、高尿酸血症のある人への食事のポイント

「控えた方がよい食品」は日常的に多くとることは控え、「食べ過ぎない方がよい食品」は週に1〜2回程度にしておきましょう。プリン体の量を把握し、プリン体の量を把握しておきましょう。プリン体は1回程度/日にしましょう。プリン体を多く含む食品でも、ゆでる・蒸す・煮るなどの調理形態を工夫し、煮汁やゆで汁は飲まないようにすれば、プリン体の摂取量を減らすこともできます。

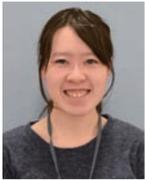
◇控えた方がよい食品
↓いわしやサンマの干物、レバーなど

◇食べ過ぎない方がよい食品
↓かつお刺身、まあじ干物、えびなど

◇プリン体の量を把握しておきましょう
↓まぐろ、ぶり、牡蠣 (かき)、たこ、鮭、納豆、鶏肉、豚肉、牛肉など

今月の担当

保健師
いがらし ゆめよ
五十嵐 夢世



暖かくなり、陽射しも強くなってきましたね。私は、日焼け止め・サングラス・日傘と夏用のグッズをそろえ始めています。



主に足の親指の付け根が腫れ、激しく痛むのが痛風の症状です。この痛みを起こしているのは、血液中の「尿酸」という物質です。尿酸は「プリン体」が肝臓で分解されることで生み出され、腎臓の働きで尿として排せつされます。尿酸が多く作られたり排せつされにくくなると、血液中の尿酸が増え関節にたまり、その結果、関節の炎症が起こり、腫れ・痛みが引き起こされます。