

大雨による土砂災害や浸水被害に注意を! 身を守るのは「早めの避難」です

◆開設する避難所

災害時には、すべての避難所が開設されるわけではありません。

災害の種類（洪水・土砂・地震）や発生場所に応じて、開設する避難所は変わりますのでご注意ください。

なお、開設場所はその都度、告知放送、安全・安心メール、市ホームページ、広報車等でお知らせします。

◆早めの避難を！

危険を感じたら、市から避難勧告等が発表されていない場合でも自主的に避難をしてください。

なお、災害時の避難先は、下記施設に限定するものではありません。緊急を要する場合には、地区的集会所や公会堂、親戚や知人の家など、身近な安全な場所へ一時的に避難し、まず第一に身の安全を確保してください。

◆状況に応じた判断を！

浸水等により屋外に出ることが危険な場合には、自宅の安全な場所（2階等）に待避するなど、屋内に留まって安全を確保することも適切な避難行動の一つです。

◆指定緊急避難場所

地 区	施 設 名
大 嶺	美祢市民会館、大嶺小学校、大嶺中学校、重安小学校、城原小学校、麦川小学校、桃木体育館、美祢青嶺高等学校、美祢来福センター、美祢勤労者総合福祉センター（サンワーク美祢）、美祢農村勤労福祉センター、美祢産業技術センター、美祢中央公園
伊 佐	伊佐公民館、伊佐小学校、伊佐中学校、上野コミュニティセンター、河原コミュニティセンター、堀越コミュニティセンター、美祢スポーツセンター、美祢ヘルスパーク（多目的広場）
豊田前	豊田前公民館、豊田前小学校、豊田前中学校、豊田前保育園（御注連会館）
於 福	於福公民館、於福小学校、於福中学校、田代コミュニティセンター
厚 保	厚保公民館、厚保小学校、厚保中学校、厚保老人憩いの家、川東小学校、東厚小学校
赤 郷	赤郷交流センター、赤郷小学校
大 田	美東センター、大田小学校、美東中学校、美東桂岩ふれあいセンター
綾 木	綾木ふるさとセンター、綾木小学校、鳳鳴体育館
真長田	真長田定住センター、淳美小学校
嘉万・青景	嘉万公民館、秋芳八代ぬくもりの里交流センター、青景園、秋芳北体育館、秋芳北部総合運動公園
別 府	別府公民館、別府小学校、秋芳消防センター
秋 吉	秋吉公民館、秋吉小学校、秋芳中学校
岩 永	岩永公民館、本郷体育館、下郷体育館



平成27年8月29日に開催した美祢市総合防災訓練（秋芳町別府）の様子

◆「美祢市安全・安心メール」に登録を！

市では、気象情報や避難情報などをパソコンや携帯電話にメールで配信しています。いざというときのために、「美祢市安全・安心メール」に登録しましょう。

登録方法：登録用アドレスに件名・本文を入力せずに以下アドレスにメールを送信してください。
〔✉e-mine@xpressmail.jp〕



問合せ先 総務課 [☎0837(52)1110]

保健センターだより20

～あなたの健康づくりを応援します!～

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

平成28年度 標語 「健康も楽しい食事もいい歯から」

～健康な歯を保つためのお口のケア～

ポイント1 食べた後は、丁寧に歯をみがきましょう。

「歯と歯の間」「歯と歯茎の境目」「奥歯のかみ合わせ」は気をつけて!

ポイント2 よく噛んで食べましょう。

ポイント3 定期的に歯科健診を受けましょう

「8020運動」とは、「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いをこめてこの運動が始まりました。何歳になっても「おいしく食事が食べれる」ように、お口のケアを心がけていきましょう。



お口の健康を確認するために、定期的に歯科検診を受けましょう。

～「歯と口の健康週間」中の無料歯科健康診査及び相談の実施のお知らせ～

期間：6月4日㈪～6月10日㈮

場所：県内の県歯科医師会会員の歯科医院（事前に電話でお申し込みください）

対象：県民

料金：無料

問合せ先：公益社団法人 山口県歯科医師会 [☎083(928)8020]



5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です!!

世界保健機関（WHO）が平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定め、日本においても厚生労働省が平成4年から世界禁煙デーより一週間を「禁煙週間」と定めました。

平成28年度は受動喫煙による健康への悪影響から人々を守ることを目的として、「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとしました。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存知ですか？

肺の炎症性疾患で、気管支が狭くなり、肺胞の壁が壊れる病気です。肺の機能が低下すると、十分な酸素を取り込めなくなり、息切れやせき・たんが多く出たりします。発症の原因の90%はたばこによるものといわれ、喫煙者の20%が発症するとされています。COPDの予防には「たばこを吸わない」ことも一つの方法で、早期に禁煙するほど有効です。息切れ、慢性のせき・たんが続く場合は、早めに病院を受診しましょう。

問合せ先 健康増進課[☎0837(53)0304]