

健康ウォーク推進事業

問 健康ウォーク事務局 ☎ (72) 6883

今月の健康ウォーク教室は、7月に開催して好評だった水中ウォーキング教室を行います。

前回の教室で水中ウォーキングの魅力を知ってから、定期的に当施設のプールへ来られる方も出てきています。水中ウォーキングがいいとは聞いていたけど、きっかけが無かったという方、この機会にぜひ参加ください。暑い最中に無理をして外で歩く必要はありません、暑いときには気持ちのいいプールの中で、無理なく運動を継続していきましょう。

教室の参加費は無料です。あゆむくん（歩数計）を持っていない方も参加できます。

〈水中ウォーキング教室〉

日時：8月27日（火）

正午～

※受付は午前11時30分から

場所：玖珠町B&G海洋センター

講師：松元義人 健康運動指導士

※水着・キャップを持参してください。Tシャツなどを着たままプールに入ることはできません。



シリーズ【防災】⑩

問 総務課 消防交通班 ☎ (72) 1891

自分の命を守るために知っておこう！

大雨や台風は、わたしたちに何度も大きな災害をもたらしています。まずは、確実な情報収集が大事です。その次に、迅速な対応が必要です。



ボウサイくん

■大雨注意報・大雨警報・記録的短時間大雨情報の発表基準

大雨注意報	大雨警報	記録的短時間大雨情報
<p>大雨による災害が発生するおそれがあると予測される場合</p> <p>【発表基準】</p> <p>表面雨量指数 9以上 土壌雨量指数 104以上</p>	<p>大雨による重大な災害が発生するおそれがあると予測される場合</p> <p>【発表基準】</p> <p>表面雨量指数 13以上 土壌雨量指数 131以上</p>	<p>土砂災害や浸水害、中小河川の洪水害の発生につながるような猛烈な雨が降っている場合</p> <p>【発表基準】</p> <p>1時間雨量 110mm以上</p>

*表面雨量指数とは、気象庁が警報や注意報の発表基準として用いる、短時間強雨による浸水害リスクの高まりを示す指標です。
*土壌雨量指数とは、気象庁が警報や注意報の発表基準として用いる、降雨による土砂災害リスクの高まりを示す指標です。

■命を守る早めの自主避難

明るいうちに

夜間の避難は危険！

大雨のピークが夜間になることが予測される場合は、明るいうちに自主避難しましょう。

大雨になる前に

大雨の中の避難は危険！

台風や集中豪雨が予測される場合は、避難経路の遮断を想定し、早めの自主避難をしましょう。

子どもや高齢者などは早めに

迅速な避難が難しい！

避難に時間がかかるため、早めの行動が大切です。近所に高齢者や配慮の必要な方などがいたら、声を掛けて避難に協力をしてください。

避難するときは

- 近所で声を掛け合って避難する。
- 車はなるべく使わない。
- 道路が水で隠れてしまったところは歩かない。