

山口県広報誌

ふれあい山口

vol.217

Yamaguchi Prefecture Public Relations magazine

2019 August

8

特集1

自然災害から身を守るためには

特集2

「やまぐち健幸アプリ」で楽しく健康づくりを!!



Photo: 山口県総合防災訓練(岩国市)



山口県

次回発行は11月号です。

自然災害から身を守るためには

特集1

近年、これまでにない規模の豪雨などが、各地に甚大な被害をもたらしています。被害を最小限に抑えるために最も重要なのが、「自分の命は自分で守る」「自分たちの地域は自分たちで守る」という自助・共助の取り組みです。

今回の特集1で紹介する、自然災害から身を守るためのポイントを押さえて、日頃から災害に備えましょう。

平成30年7月豪雨災害

県東部を中心に広い範囲で土砂災害や河川の氾濫などが発生。3人の尊い命が奪われるとともに、負傷者13人、住家被害は1,500棟を超え、多くの被害が発生しました。

ポイント1 早めの避難

本年度から、避難情報が5段階の「警戒レベル」を用いて発表されています。テレビやラジオ、市町の防災行政無線等で情報を確認し、警戒レベル3、4が発令されたら、速やかに、近くの避難場所などの安全な場所に避難しましょう。

警戒レベルに応じて避難しましょう!!

警戒レベル4で全員避難!!



逃げ遅れゼロへ!!

警戒レベル4

警戒レベル1		警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4
			高齢者等は避難	全員避難!!
取るべき行動	最新の気象情報などに注意	避難行動の確認	避難に時間を要する人は避難	安全な場所へ避難
避難情報等	早期注意情報等(気象庁が発表)	洪水注意報・大雨注意報等(気象庁が発表)	避難準備・高齢者等避難開始(市町が発令)	避難勧告・避難指示(緊急)(市町が発令)
警戒レベル5(市町が発令)			既に災害が発生している状況です	

地域で声を掛け合って、早めに近くの避難場所などの安全な場所に避難しましょう。



自治体の避難情報などに注意して、地域で声を掛け合って避難



雨が降り続けているのに川の水が減る、木が流れてくるなど、災害の前触れに注意し、「何か変だ」と思ったらすぐに避難



安全な場所(知り合いや親戚の家・避難場所)に避難



頑丈な建物の2階以上や家の中で災害リスクの低い場所(崖から離れた部屋や2階など)に避難

非常持ち出し品・備蓄品を準備しましょう

災害時に速やかに避難するため、普段から非常持ち出し品などを準備しておきましょう。

【非常持ち出し品】〈リュックサックなどに入れて持ち出しやすくしましょう〉

非常食／飲料水／FM・AMラジオ／懐中電灯／下着・着替え／携帯用トイレ／粉ミルク／服用薬 など準備するものは各家庭で異なります。事前に必要なものを家族で確認しておきましょう。

【備蓄品の例】〈最低3日分を確保しましょう〉

飲料水：人が1日に必要な水の量は3リットルといわれています。断水に備え、風呂に水をためる方法も有効です。

食料：乾パンや缶詰などの保存食

備蓄の水は1人につき3日分(9リットル)確保しましょう。



ポイント2 備える

自然災害から身を守るためには、

自宅や勤務先など、生活する場所の危険性や、防災情報の入手方法をあらかじめ確認し、

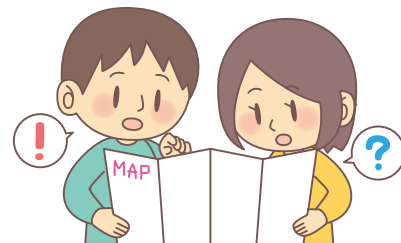
いざというときに備えておくことが大切です。

ハザードマップを活用して、身近な危険箇所を確認しましょう!

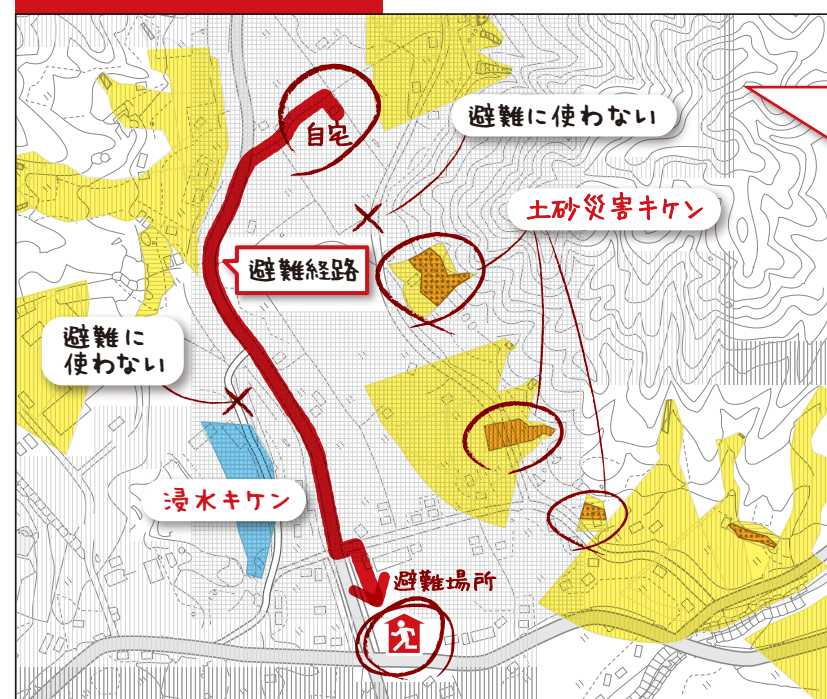
ハザードマップは、被害が想定される地域や避難場所などを

地図上に表したもので、土砂災害、洪水、高潮・津波等の種類があります。

普段から、**土砂災害警戒区域等の危険箇所**や**避難場所**、**避難経路**などを確認しておきましょう。



※ハザードマップ活用イメージ



【ハザードマップ確認のポイント】

① 自宅や勤務先、通学路などにある身近な危険箇所を確認

② どのような災害が起こるか考えて、避難場所・避難経路を検討

避難経路を確認したら、実際に歩いてみて、危険な箇所がないか確認してみましょう。また、家族や地域で話し合ってみることも大切です。

ハザードマップは各市町で閲覧や入手ができます。詳しくは、市町の防災担当課にお問い合わせください。

▼ 県のホームページでも公開しています ▼

土砂災害



洪水



高潮・津波



山口県の主な活断層と南海トラフ地震

活断層とは、過去に繰り返し活動し、今後も再び活動すると考えられる断層です。これらの活断層が動いた場合、直下型の地震が発生するため、大きな揺れ(最大震度7~6弱)が想定されます。

また、今後30年以内に発生する確率が、70~80%といわれる南海トラフ地震による県内の被害は、最大震度6強、津波の高さは最大3.8メートルと想定されています。



防災情報の入手方法を確認しましょう!

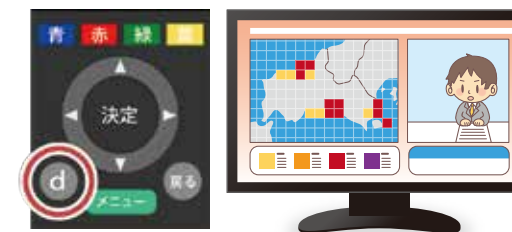
災害から身を守るために、テレビやラジオ、インターネットなどのさまざまな広報媒体から最新の防災情報を入手しましょう。



テレビ

テレビのデータ放送で確認

リモコンの「d」ボタンを押すと、天気予報などの気象情報が確認できます。また、災害発生時には、警報などの防災情報や避難所情報、交通やライフラインについての情報を入手できます。



メール

山口県土木防災情報システムの登録と活用

山口県土木防災情報システムにあらかじめ登録しておく、メールでスマートフォンや携帯電話へ防災情報が配信されます。

提供される情報

- 注意報や警報
- 土砂災害警戒情報
- 雨量
- 河川の水位 など



防災情報メールを利用しましょう!



インターネット

高解像度降水ナウキャスト(気象庁HP)



降水分布の予報が1時間後まで確認できます。5分間隔で更新されており、局所的な降雨の確認に便利です。



土砂災害危険度情報(山口県HP)



地域の土砂災害の危険度をレベル別に色分けしてお知らせします。避難の目安に活用してください。



防災やまぐち(山口県HP)

市町ごとの気象注意報・警報や、避難勧告などの発令状況、避難所情報等が確認できます。



災害時には、避難情報や避難所の開設情報をチェック



お問い合わせ先

県防災危機管理課 ☎083(933)2360

やまぐち^{けん}健^{こう}幸アプリで楽しく健康づくりを!!

特集2

健康寿命を延ばそう!

長く健康で過ごすためには、日頃から体を動かして生活習慣病を予防することが大切です。

今回の特集2では、みんなで楽しく健康づくりに取り組めるよう県が開発した、スマートフォン用ウォーキングアプリ「やまぐち健幸アプリ」を紹介します。

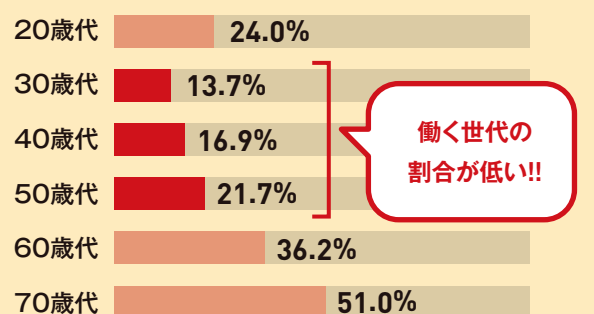
山口県の現状

1.日常生活における歩数が不足

生活習慣病予防のために国が推奨する歩数は「1日8,000～10,000歩以上」ですが、県民の平均歩数は「男性6,883歩、女性5,851歩」と、1,000歩以上不足しています。(H27年「県民健康栄養調査」)

2.働く世代の運動習慣が不足

健康維持・増進のために、いつも意識的に体を動かすように心掛けている人の割合を年代別で見ると、30歳代～50歳代の割合(13.7%～21.7%)が低い状況です。



(H29年「健康づくりに関する県民意識調査」)

問題解消には

県民誰もが、楽しく、無理なく、継続して健康づくりに取り組むための仕組みが必要。

それには、気軽に始められるウォーキングがお勧め!

スマートフォン用ウォーキングアプリを使って健康づくりの「見える化」、「日常化」。

毎日のウォーキングが楽しくなる!!



目標達成で「ちよる」のイラストや応援メッセージが変化!!

毎日の歩数、距離、消費カロリー等を表示します。

ランキングやポイント獲得などゲーム感覚で盛り上がる!

数値やグラフで分かりやすい!!

ホーム画面

毎日の歩数・距離・消費カロリー、目標達成日数や山口県からのお知らせなどを表示します。目標達成率によって、ちよるのイラストと応援メッセージが変わります。



健康記録

体重・血圧・健康状態・健(検)診受診の記録ができます。「健康状態」ではメモ登録もでき、簡単な日記代わりに。



グラフ

月間の歩数・距離・消費カロリー・体重の変化が分かります。データは過去1年分が表示されます。

毎日楽しく継続!!

ランキング

全体・年代・地域・企業団体などの個人ランキングを表示します。※企業団体ランキングは企業コードの登録が必要です。



ウォーキングコース

県内のウォーキングコースを表示します(GPS機能必須)。各コースのチェックポイントをすべてクリアすると、コース制覇となりポイントを獲得できます。



歩いて記録してポイントゲット! 皆さんと一緒に歩きましょう!

特典カード



歩数や健(検)診受診、健康イベント参加などでポイントがたまります。ポイントがたまると、アプリ上に「特典カード」が表示され、県内協力店で割引等のサービスが受けられます。

スタートダッシュ! キャンペーン実施中

抽選で「ぶちうま!山口」カタログギフトをプレゼントします。

- 参加対象: 山口県内に在住・通勤・通学の18歳以上の方
- 応募条件: 「やまぐち健幸アプリ」で500ポイント以上ためる(健(検)診受診は必須)
- 実施期間: 2019年4月1日～9月30日
- 当選発表: 2019年10月末頃 ※商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。

あおぞら
3名様

ゆうなぎ
5名様

こもれび
10名様



ダウンロードはこちら!



ダウンロード無料 ※通信費除く

皆さんも「やまぐち健幸アプリ」を使って、今日から楽しく健康づくりを始めませんか!

お問い合わせ先

県健康増進課 ☎083(933)2950

やまぐち健幸アプリ

検索



！お知らせ

1 個人事業税(前期分)の納付をお願いします

個人事業税は、個人で事業を営んでいる方に課税される税金です。

対象となる方は、8月中旬にお送りする納税通知書により、納期限までに納めていただきますようお願いいたします。

■納期限(前期分) 9月2日(月)

【問】各県税事務所

2 事業者の皆さん、軽減税率制度の準備はお済みですか

10月1日からの消費税・地方消費税の軽減税率制度の開始に伴い、帳簿・請求書・レシートなどの記載を複数税率(10%、8%)に対応させる必要があります。

中小企業・小規模事業者の方を対象とした複数税率対応のレジ導入などに対する補助金がありますので、ご利用ください。

【問】県税務課 ☎083(933)2277

軽減税率 国税庁



3 10月・11月に全国家計構造調査を実施します

調査員が対象世帯を訪問しますので、ご協力をお願いします。調査結果は年金額の検討や所得格差・資産格差の現状把握など、重要な政策に使われます。

■対象地域

県内の全市および平生町

【問】県統計分析課

☎083(933)2660



※【問】はお問い合わせ先を表しています。※催しの日時や会場などは変更される場合があります。※詳細な情報までは記載できませんので、詳しくはお問い合わせください。
※市町によって配布日が異なるため、一部既に終わった催しなどがある場合がありますので、ご容赦ください。

4 「休日・平日夜間がん検診」を実施します

仕事などで、平日の昼間にがん検診を受診できない方のために、9月から12月まで県内の委託医療機関で、「休日・平日夜間がん検診」を実施します。

日頃、検診へ行けない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

■対象となる検診

- ・乳がん、子宮がんの一次検診
- ・大腸がん検診の精密検査
(一次検診で精密検査が必要とされた方)

※対象者や申し込み方法、自己負担金など、詳しくはお問い合わせください。

【問】県医療政策課

☎083(933)2961

各市町の担当課

5 旧優生保護法一時金支給受付・相談窓口を開設しました

旧優生保護法に基づく優生手術などを受けられた方を対象とした一時金支給受付・相談窓口を開設しました。

■設置場所

県子ども政策課内(県庁5階)

■専用電話番号 ☎083(933)2946

■相談受付時間

平日の8時30分～17時15分
(年末年始を除く)

※一時金支給の手続き方法など、詳しくはお問い合わせください。

【問】県子ども政策課

☎083(933)2947

6 10月1日から「山口県青少年健全育成条例」が変わります

◆携帯電話のフィルタリングで子どもたちを守りましょう!

フィルタリングとは、インターネット上の有害情報の閲覧を制限し、犯罪などから青少年を守るための機能です。

保護者の皆さんには、18歳未満のお子さんの携帯電話にフィルタリングを設定しない場合、携帯電話会社等へ理由などを記載した書面の提出が義務付けられます。

◆絶対ダメ!自画撮り

SNSなどを通じて、青少年が自分の裸の写真を送られる「自画撮り被害」が問題になっています。

青少年に対して、児童ポルノなどの提供を求める行為を禁止し、悪質な行為には罰則(30万円以下の罰金または科料)が適用されます。

【問】県子ども家庭課

☎083(933)2634

7 「ふるさと山口Uターン就職フェア」を開催します

Uターン就職を希望する方や、求職中の一般の方、大学、短大、専修学校などを来春卒業予定の方を対象に、県内企業の採用担当者と直接面談できる就職説明会を開催します。

■日程 8月14日(水)

[午前] 10時～12時30分

[午後] 13時30分～16時

※午前・午後で参加企業が入れ替わります。
(参加無料、事前申し込み不要)

■場所 山口グランドホテル(山口市)

【問】山口しごとセンター

☎083(976)1145



8 農業用ため池の届け出制度が始まりました

農業用ため池の管理及び保全に関する法律が7月1日に施行され、ため池所有者や管理者の方は、ため池に関する情報の県への届け出が義務付けられました。

■届け出期限 12月末まで

【問】県農村整備課

☎083(933)3413

募 集

9 JICA海外協力隊を募集します

■応募資格(日本国籍を持つ方)

満20歳から満69歳

■派遣期間 原則2年間

■募集期間

8月20日(火)～9月29日(日)

■募集説明会日程・会場

・9月14日(土) 13時30分～16時

岩国市中央公民館(岩国市)

・9月21日(土) 13時30分～16時

宇部市立図書館(宇部市)

※予約不要・参加無料・入退室自由

【問】県国際課 ☎083(933)2340

JICA海外協力隊

検索

♪催 し

イベント	日時・会場	内 容	お問い合わせ先
人権ふれあいフェスティバル	8月24日(土) 10時30分～15時 山口市民会館(山口市)	講演「性別で見る多様性と人権」、コンサート、人権に関する児童生徒作品(ポスター)表彰式、パネル展示など	県人権対策室 ☎083(933)2810
県民活動フェスタ2019	10月19日(土) 11時～16時 徳山駅前賑わい交流施設(周南市)	県内各地から幅広い分野のボランティア団体等による活動内容のPRやワークショップなど	県民生活課 ☎083(933)2614
総合サイクルイベント「All Yamaguchi Ride Festa 2019」	10月5日(土) 山口きらら博記念公園(山口市)	維新やまぐちタイムトライアル Jプロツアー選手が各チームの威信を懸けてタイムを競う	県スポーツ推進課 ☎083(933)2435 サイクル県やまぐち 検索
	10月6日(日) 秋吉台カルストロード(美祢市)	秋吉台カルストロードレース 日本三大カルストの秋吉台をJプロツアー選手が走り抜ける!	
	10月26日(土)・27日(日) 十種ヶ峰MTBパーク(山口市)	やまぐち十種ヶ峰国際ダウンヒル 約2kmの林間トレイルをマウンテンバイクで駆け降りるタイムトライアルレース	
やまぐち産業維新展2019	10月26日(土) 10時～16時 キリンビバレッジ周南総合スポーツセンター(周南市)	県内企業の開発製品・技術の展示、技能・技術体験コーナー、製作実演、県内物産品の販売など	県商政課 ☎083(933)3110

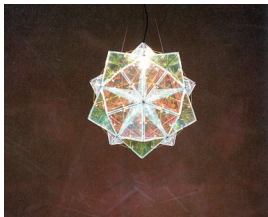


県立施設ガイド

イベント	施設	期間	料金・お問い合わせ先
ヨーロッパ絵画 美の400年 一珠玉の東京富士美術館 コレクションー  ピエール＝オーギュスト・ルノワール 《赤い服の女》 1892年ごろ 東京富士美術館蔵 ©東京富士美術館イメージ・カイク/DNPartcom	県立美術館 (山口市)	9月3日(火) ～10月22日(火) (9月9日、30日は休館)	一般 1,300円(1,100円) 70歳以上・学生 1,100円 (900円) ☎083(925)7788 ※18歳以下の方および高等学校、中等 教育学校、特別支援学校に在籍の 方、障害者手帳等をご持参の方など は無料です。 ※()内は前売りおよび20人以上の 団体料金です。
にゃんとも猫だらけ  豊原国周「東けい三十六会席 柳ばし そめ」 公益財団法人 平木淳世絵財団蔵	県立萩美術館・ 浦上記念館 (萩市)	9月14日(土) ～11月17日(日) (9月30日、10月15日～ 17日、10月28日、11月 11日は休館)	一般 1,000円(800円) 70歳以上・学生 800円(600円) ☎0838(24)2400 ※18歳以下の方および高等学校、中等 教育学校、特別支援学校に在籍の 方、障害者手帳等をご持参の方など は無料です。 ※()内は前売りおよび20人以上の 団体料金です。
特別展「どきどき!ドローン・ワールド」  2019 Special Exhibition Drone World 8.1日～9.1日 山口県立山口博物館	県立山口博物館 (山口市)	8月1日(木) ～9月1日(日) (月曜日は休館。ただし、 8月12日は開館)	一般 1,000円(800円) 70歳以上・学生 650円(500円) ☎083(922)0294 ※18歳以下の方および高等学校、中等 教育学校、特別支援学校に在籍の 方、障害者手帳等をご持参の方など は無料です。 ※()内は20人以上の団体料金です。
生で聴く“のだめカンタービレ”の 音楽会  ©二ノ宮知子／講談社	シンフォニア岩国 (岩国市)	10月13日(日) 15時開演 ※開演30分前に開場	S席 5,000円(学生 3,000円) A席 4,000円(学生 2,000円) ☎0827(29)1600 ※友の会の会員はチケット料金の10% 引き(学生を除く2枚まで)。 ※未就学児の入場はご遠慮ください。 ※無料託児サービスがあります。 (定員10名 9月29日(日)までに事前 申し込みが必要)
タブラトゥーラ コンサート  時空を超える旅芸人 《タブラトゥーラ》	秋吉台国際芸術村 (美祿市)	9月1日(日) 15時開演 ※開演30分前に開場	一般 3,500円 学生 1,000円 ☎0837(63)0020 ※秋吉台フレンズネット会員はチケット 料金の20%引き

他県紙面交換

島根県からのお知らせ

展覧会	施設	期間	料金・お問い合わせ先
企画展「星とめぐる美術 10の天体がいざなう現代美術」 太陽や水星、木星など占星学で用いられる10の天体に まつわるキーワードを切り口に近現代の絵画や 写真、彫刻など約60点を展示します。  オラファー・エリアソン《グリーンランド・ ランプ》2006年 豊田市美術館蔵 ©2006 Olafur Eliasson	島根県立石見 美術館 (島根県芸術文化 センター「グラントワ」 内) (島根県益田市)	9月14日(土) ～11月18日(月) (10月22日以外の 火曜日、10月23日は 休館)	一般 1,000円 大学生 600円 小中高生 300円 ☎0856(31)1860 グラントワ 検索

ぶちうまい『やまぐちブランド』を食べちゃろう!



～白身のトロ～

山口県産 のどぐろ開き

「のどぐろ」は標準和名をアカムツといい、その名のとおり、喉の奥が黒い
ことが特徴です。主に山口県日本海沖で漁獲され、上質な脂がのっている
ことから「白身のトロ」とも呼ばれ、焼くと滴るほどの脂を含んでいます。
「山口県産 のどぐろ開き」は、脂がたっぷりのった1枚200g以上の「のどぐ
ろ」を新鮮なうちに開きに加工し、加工後の酸化を防ぐため、製造後すぐ
に急速冷凍にて保存しています。県内はもとより、ギフト商品や首都圏など
に向けて販売しています。



クイズ『発見やまぐち』



今回の特集2で紹介した「やまぐち健〇アプリ」。
〇に入るのは、次のうちどれでしょう。

ア 幸
イ 福
ウ 全

プレゼント

- ・「ヨーロッパ絵画 美の400年
一珠玉の東京富士美術館コレクション」ペア招待券 5組
- ・「にゃんとも猫だらけ」ペア招待券 5組
- ・「生で聴く“のだめカンタービレ”の音楽会」ペア招待券 3組
- ・やまぐちブランド「山口県産 のどぐろ開き」 5人

クイズの答え、希望の商品名、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌の感想を
記入し、ご応募ください。 **【締め切り8月26日(月) 必着】**

【宛先】山口県広報広聴課「発見やまぐち8月号」係

▶はがき 〒753-8501(住所不要)

▶FAX 083(933)2598

▶メール kohoshi@pref.yamaguchi.lg.jp

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。 5月号の正解「㊦生活」

こちらからでも
応募できます



本誌へのご意見、ご感想を
お待ちしております。
クイズ応募者およびご意見
をお寄せいただいた方の個人
情報は、山口県が責任を
持って管理し、プレゼントの
発送およびアンケートの集
計以外には使用しません。



【県ホームページ】

【県人口・世帯数】(令和元年6月1日現在) 人口/1,359,804人(対前月比840人減) 男/645,808人・女/713,996人 世帯数/602,910世帯

広告

県政だより



天皇陛下御即位記念写真展を開催

山口県政資料館(山口市)において、5月1日から6日までの間、天皇陛下御即位記念写真展を開催しました。

写真展では、記帳所を設けるとともに、天皇陛下がこれまで9回御来県された際の写真や行啓誌などの展示を行いました。

1日のオープニングセレモニーに出席した村岡嗣政知事は、「令和の時代が、平和で穏やかに、誰もが夢や希望を持って暮らせる時代になることを祈念します」とあいさつしました。



「YAMAGUCHI MAGIC! 夏の体験キャンペーン」を開催中

山口県では、9月30日まで、ご家族やご友人と楽しめる「YAMAGUCHI MAGIC!夏の体験キャンペーン」を実施しています。県内各地の魅力を体験して回るスタンプラリーや、“やまぐちの夏”を満喫している自慢の写真や動画を投稿するインスタキャンペーンなど、期間限定の特別企画が盛りだくさんです。

この機会にぜひお出掛けいただき、「夏のやまぐち」を体感してください。

キャンペーンの詳細は、公式サイトをご覧ください。

YAMAGUCHI MAGIC!

検索



【お問い合わせ先】
県観光プロモーション
推進室

☎083(933)3204



広告