



令和5年台風第7号災害（佐治町）

特集

ご存じですか、新しい防災気象情報

トピックス01 子を願う気持ちに寄り添って

トピックス02 健康な歯で健康な体を トピックス03 しない、させない 薬物乱用

家族、ご近所同士で日頃から
事前準備をしておくことが大切です！



家族で避難場所や
集合場所を決める



非常時持ち出し品を常備、
設置場所を決めておく



どの時点で避難するか、
家族全員が理解する



日頃からご近所同士の
協力体制をつくる



地域の防災活動へ
参加する



ハザードマップで、危険箇所、
避難経路を確認しておく

飲料水・食料



保存水、非常食など

救急用品



常備薬、絆創膏など

生活用品



携帯トイレ、生理用品、
マスクなど

乳幼児用品



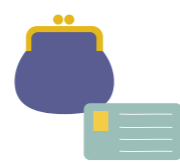
粉ミルク・液体ミルク、
抱っこ紐など

衣類



下着、タオル、雨具など

貴重品



現金、預金通帳、
身分証など

リュックなどにまとめておきましょう
非常時持ち出し品



レベル4
警報と特別警報の間に「**危険警報**」を新設し、
5段階の警戒レベルを付けて発表します。

時間推移のイメージ	警戒レベル	避難情報	取るべき行動
災害発生	5 特別警報	緊急安全確保	今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動 (すでに安全な避難ができず、命が危険な状況)
2時間～0時間前	4 危険警報	避難指示	危険な場所から全員避難
数時間～3時間前	3 警報	高齢者等避難	高齢者等は危険な場所から避難。その他の人も必要に応じて避難の準備や自主避難
半日～数時間前	2 注意報	—	ハザードマップ等で災害リスクを再確認 県等から発表される避難情報の把握手段を再確認
数日～1日前	1 早期注意情報	—	災害への心構えを一段高める

警戒レベル3以上の避難行動は、市町村の避難情報に基づいて行ってください。

各市町村では、あらかじめ災害時の避難場所を定めています。住まいや勤務先の近くにある避難場所などを確認しておきましょう。いざという時に慌てないよう、日頃から備えておくことが大切です。

レベル4危険警報
までに**全員避難**

私たちに災害の危険を伝えてくれる注意報や警報などの気象情報。このたび名称などが大きく変わりました。河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮について、避難行動に対応した5段階の警戒レベルに再編。災害発生の際の危険度の高まりに応じて各情報が発表されます。この機会に、避難のタイミングや情報収集手段などを改めて確認しておきましょう。

新設
防災気象情報

適切な避難タイミングを判断しよう！



災害情報を受け取ろう

あんしんトリピーメール



安心安全に関する情報をメールで受け取れるサービス。地域や気象情報の種類などを事前に設定でき、必要な情報だけ受け取ることができます。

防災アプリあんしんトリピーなび



トリピーメールの配信内容をアプリで受け取れるサービス。さらに、多様な情報をアプリに集約しており、現在地から最寄りの避難所までの経路や、河川・道路のライブ画像などを簡単に確認できます。

気になる災害情報を自由を選べる!



気象警報・注意報

大雨警報、大雪警報 など



地震情報

震度3以上



公共交通情報

列車の運休、航空機の欠航 など



国民保護情報

ミサイル接近やテロ情報



道路情報

道路の通行止め など



ライフライン情報

停電情報 など



生活・健康情報

黄砂、熱中症警戒アラート、感染症情報 など



防犯情報

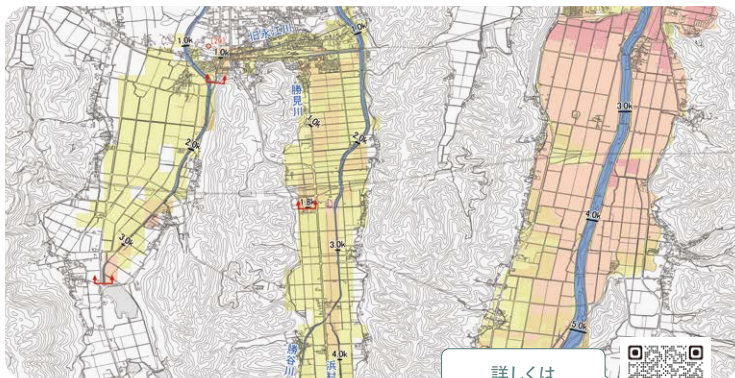
特殊詐欺 行方不明者情報 など

洪水浸水エリアを事前にチェック!

県管理の中小河川の洪水浸水想定区域を指定しました。生活圏内の河川など、事前に確認しておきましょう。今後、各市町村がハザードマップや避難所等の見直しを進めます。

浸水想定の深さで色分けをしています

- 0.3m未満の区域
- 0.3～0.5m未満の区域
- 0.5～1.0m未満の区域
- 1.0～3.0m未満の区域
- 3.0～5.0m未満の区域
- 5.0～10.0m未満の区域
- 10.0～20.0m未満の区域
- 20.0m以上の区域



土砂災害に備えよう

ARみえるでござる

スマートフォンなどのカメラを通して、土砂災害警戒区域を実際の映像に重ねて表示することができ、リスクを手軽に確認できます。

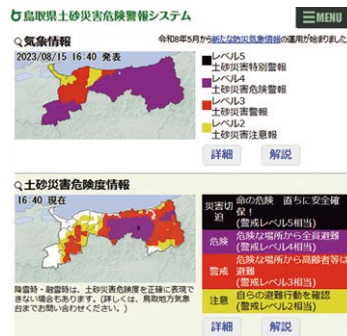


システム利用はこちら



鳥取県土砂災害危険警報システム

現在の土砂災害危険度情報や降雨状況、土壌に溜まったこれまでの雨量をマップ上で確認できます。



詳しくはこちら



問合せ先

[あんしんトリピーメール等について] 危機対策・情報課 電話 0857-26-7950 FAX 0857-26-8137

[河川の浸水想定について] 河川課 電話 0857-26-7386 FAX 0857-26-8132

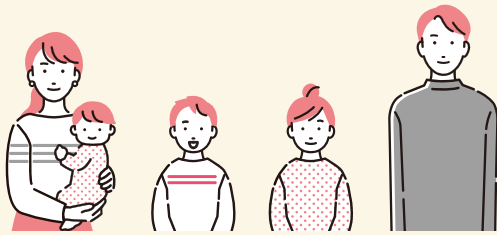
[土砂災害について] 治山砂防課 電話 0857-26-7819 FAX 0857-26-8130



子を願う気持ち に寄り添って



妊娠・出産は新しい命との大切なスタート。県では、妊娠出産を望む方の経済的負担の軽減を図るため、不妊治療費の一部を助成しています。また、将来の自分やパートナー、生まれてくる子どものために、若いうちから生活習慣や性に関する正しい知識を持って実践し、長期的な健康増進につなげることも重要です。まずは一度、自分のからだのこと、考えてみませんか。



特定不妊治療費助成



保険適用外となる治療費の一部を助成

- 助成額 … 最大30万円/回
- 助成回数 … 最大6回/子



4月から年齢に応じた助成回数制限がなくなりました

申請・問合せ

東部 鳥取市こども未来課 ☎0857-30-8239

中部 倉吉保健所 ☎0858-23-3143

西部 米子保健所 ☎0859-31-9319

詳しくは
こちら



将来を見据えて!



プレコンセプションケア

プレコンセプションケアとは、性別を問わず、妊娠・出産を含めたライフデザインと向き合って心身の健康づくりに気を配ること。将来、妊娠や出産を望む、望まないに関係なく、人生の選択肢を広げるための大切な取り組みです。



いつでも気軽に専門家に相談できる
デジタル保健室を開設予定

まずは自身の生活をチェック!
詳しくはこちら



● 9つの要素

食生活 エネルギー摂取量 栄養バランス	運動 1週間あたり 150分の運動習慣	体重 BMI 18.5以上 25.0未満
睡眠 1日6~8時間睡眠	アルコール・喫煙 過度の飲酒、 喫煙、受動喫煙を 避ける	メンタルヘルス 悩みごとの相談 ストレス発散
健康チェック 定期的な健診 予防接種	歯 歯周病ケア 定期的な歯科検診	ライフプラン 今後どう生きるか

Topics
02



健康な歯で健康な体を

—6月4日～10日は歯と口の健康週間—



健康な日常生活を送る上で、歯と口の役割はとても重要。口腔機能の低下は、生活の質の低下やさまざまな健康上のリスクにつながります。例えば歯周病は、糖尿病や循環器疾患、早産などとも関連しています。乳幼児期から定期的に歯科健診(検診)や歯のクリーニングを受け、むし歯や歯周病の予防をすることが大切です。

80歳になっても20本以上の歯を保ち(8020運動)

生涯自分の歯でおいしく食べよう。

問合せ先 健康政策課
電話 0857-26-7861
FAX 0857-26-8726

詳しくはこちら



フッ化物うがいでむし歯予防!

子どものむし歯予防に効果を上げているフッ化物洗口(うがい)をご存知ですか?

効果や方法について動画でわかりやすく紹介しています。

こちらからご覧いただけます ▶



歯と口の健康週間フェア

歯科相談やフッ化物洗口、歯みがき指導など誰でも体験できるイベントです。

日時 6月7日(日) 9:00～11:30

会場 東部 鳥取県歯科医師会館

中部 鳥取県中部歯科医師会口腔衛生センター

西部 鳥取県西部歯科保健センター

詳しくはこちら



Topics
03

しない、させない 薬物乱用

6月20日～7月19日は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動期間



覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物の乱用は、乱用者の心と身体に深刻な影響を及ぼし、人生を狂わせる恐ろしいものです。近年は、青少年による大麻乱用の増加、「ゾンビたばこ」とも呼ばれるエトミデートの乱用、若者を中心に広がるオーバードーズ(市販薬等の過剰摂取)など、薬物にまつわるさまざまな社会問題が広がっています。興味本位で近づかない、関わらない、使わないという断固とした姿勢が大切です。保健所等では、相談窓口を開設していますので、薬物乱用に関する悩みがあるときには、一人で悩まずご相談ください。

問合せ先 医療・保険課
電話 0857-26-7203
FAX 0857-26-8168

詳しくはこちら



SNSでの誘惑に注意!



SNSを通じて、薬物の売買や闇バイトに巻き込まれるケースも多発しています。

相談窓口 まずはご相談ください

鳥取市保健所 ☎0857-30-8531

倉吉保健所 ☎0858-23-3144

米子保健所 ☎0859-31-9316

県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031

県医療・保険課 ☎0857-26-7203

なか うみ しん じ こ
中海・宍道湖一斉清掃

6月の環境月間に合わせて、鳥取・島根両県が連携して中海・宍道湖沿岸の一斉清掃を実施します。綺麗で豊かな自然を守っていくため、この機会に環境保全について考えてみませんか。

実施日 6月14日(日)

※中海・宍道湖沿岸5市で時間・場所が異なります。詳しくはwebサイトでご確認ください。



問合せ先 水環境保全課
 電話 0857-26-7870 FAX 0857-26-7561



県立歯科衛生専門学校オープンキャンパス

口腔の健康を守る専門職である歯科衛生士を目指しませんか?多くの方のご参加をお待ちしています!

開催日	会場	応募締切
7月7日(火)	西部歯科医師会	6月30日(火)
7月26日(日)	歯科衛生専門学校	7月17日(金)

問合せ先 県立歯科衛生専門学校
 電話 0857-23-2621 FAX 0857-23-5584



とっとりワクスタFES(7月開催分)

学生と企業・団体・学校等との交流イベント。企業等の魅力紹介やキャリア相談、ステージイベントなど盛りだくさん!鳥取で学び、暮らし、働く楽しさを感じられます。

日時 7月12日(日) 13:30~16:40
会場 鳥取県民体育館
対象者 高校生、大学生、保護者等

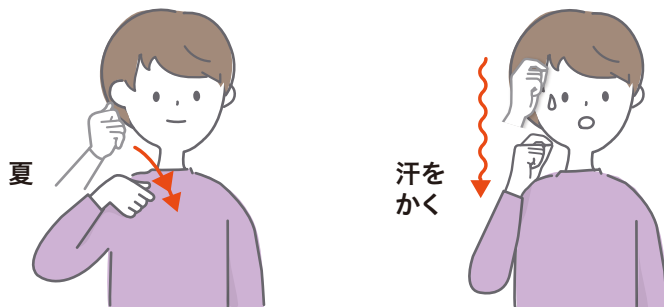


問合せ先 人口戦略課
 電話 0857-26-7652 FAX 0857-26-8870



手話 を覚えてみよう

今月の手話 「夏／汗をかく」



親指を人差指にのせた右手拳で首筋をおおぐように動かす

右手2指の輪を頬の脇でひねりながら下ろす

気温が高い日が多くなってきました。水分補給や日差し対策などを徹底し、熱中症に気を付けましょう。

監修 公益社団法人 鳥取県聴覚障害者協会
 電話 0859-30-3720 FAX 0859-30-3131



読者の声
 Reader's Voice

4月号の意見・感想から

「とりんぐ」について、私も含め地元の高齢化が進む中、違う地域からの刺激を受けたり、与えたり、お互いに良い影響があると思いました。(60代)

子育て支援制度が充実しており、将来地元で子育てしたいと思いました!(20代)

とっさの時は言葉がなかなか出ないので、119番でビデオ通話ができるのはありがたいです。(40代)



4月号には1,567人からご意見をいただきました。ありがとうございます。これからもご意見、ご感想をお待ちしています。

DATA 鳥取県の人口・世帯数

県人口 519,148人
 (男) 248,328人 (女) 270,820人

世帯数 219,378世帯

(2026年4月1日現在推計)

鳥取県公式SNS



@tottori.pref_line



@tottoripref



@tottoripref



@tottori.pref.kouhou



ぼうさいを考える

鳥取県中部地震から今年で10年。節目の年に開催される「ぼうさいこくたい」を契機に、防災のこと、あらためて皆で考えてみませんか。

今日からできる備え ～ローリングストックで簡単備蓄～

災害時に備えた食料備蓄には「ローリングストック」がおすすめ。普段使う食料(缶詰、インスタント食品など)を少し多めに買い、日常生活で消費しながら使った分を買って足して一定量を維持する方法です。最低3日分、できれば1週間分の備蓄が目安。気軽に始められるローリングストックを取り入れて、今日から災害に備えよう!

問合せ先 危機管理政策課
電話 0857-26-7584 FAX 0857-26-8137



日本最大級の防災イベント

第11回防災推進国民大会
ぼうさいこくたい
2026 in 鳥取

倉吉市で **10/17±・18** 開催!



今月の県産品プレゼント Monthly Present

チューリップのプリザーブドフラワー

抽選 3名様



日吉津村の村花であるチューリップ。多くの方に届けるため保存加工しており、生花の生き生きとした美しさを一年中楽しめます。(保存状況によっては5年程度)

【商品提供】ラレヒエツ LALE HIEZU 電話 090-4573-2397

募集中!

自社製品をPRしませんか?
県産品プレゼントコーナーに掲載する商品の提供を募集しています。 申込はこちら▶



Q 新しい防災気象情報は 段階の警戒レベルを付して発表されます。
クイズ 空欄に入るのは次のうちどれでしょう。

- ① ② ③

応募締切 6月19日(金)必着

応募方法 応募フォームより、クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢と「県政だより」を読んだ感想・意見をお書きの上、ご応募ください。

応募フォームはこちら



※はがきでも応募可／【応募先】〒680-8570 鳥取県広報課「県産品プレゼント」
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。はがきなどに書かれた個人情報、感想・意見は、プレゼントの発送と「県政だより」記事作成の参考として使用し、これらの目的以外には使用しません。

◎5月号のクイズの答えは「① 暑熱順化」でした。

【広告】厚生労働省鳥取労働局委託「高齢者活躍人材確保育成事業」

シルバー 人材センター 会員募集中

60歳以上の健康で働く意欲がある
皆さんを募集しています。

入会申込、お問い合わせはあなたのまちのシルバー人材センターへ!

公益社団法人 **鳥取県シルバー人材センター連合会**

TEL / **0859-37-2531** FAX / **0859-37-2537** 業務時間 / 8:30~17:15

住所 / 〒683-0812 米子市角盤町1丁目76番地 URL / <https://www.torisilver-ren.com> (土・日・祝日、年末年始の休業日除く)



HPはこちら



※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。