



考えよう、  
防災のこと。

# 地震に備える

～いざという時の「備え」、できていますか？～

平成 23 年 3 月 11 日、三陸沖を震源としてマグニチュード 9.0（最大震度 7）を観測した「東日本大震災」が発生。地震による強い揺れや大津波によって多数の犠牲者が出るなど、自然災害の恐ろしさを私たちの胸に深く刻みました。あの未曾有の大災害から 12 年。時間が経つにつれ、その記憶は薄れていないでしょうか。自然災害への備えは十分できていますか。

## 南海トラフ地震発生危険が高まっている！

「南海トラフ地震」とは、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域とした大規模地震です。おおむね 100～150 年の間隔で大規模地震が繰り返されていますが、過去の大地震からすでに 70 年が経過しており、次の南海トラフ地震がいつ発生してもおかしくない状況です。



南海トラフ地震防災対策推進地域（気象庁ホームページより）

## 南海トラフ地震が発生したらどうなる？

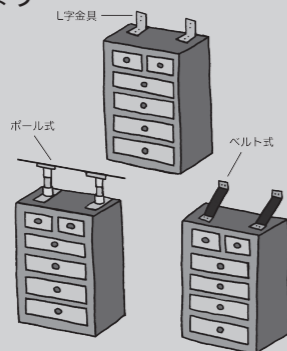
南海トラフ地震が発生した場合、想定では、瀬戸内市域に最大震度 6 弱の揺れをもたらします。地震発生から約 2 時間後には沿岸部を中心に最大 2.8 メートルの津波が到達。地震や液状化、津波により、死者・負傷者約 300 人、建物約 4,000 棟に及ぶ被害が想定されています。

## いま、私たちにできること ～地震に備える 4 つのポイント～

### ①家中の安全を確保しましょう

地震により家具や家電が移動・転倒し、けがをすることがあります。しっかりと固定し、家中の安全を確保しましょう。

また、窓ガラスなど割れる恐れのあるものは、飛散を防止するフィルムを張りましょう。



### ②非常持出品を準備しましょう

家族構成を踏まえ、生き延びるために最低限必要なものはあらかじめまとめておき、とっさに持ち出せるよう玄関やベッドの横などに置いておきましょう。瀬戸内市防災ハザードマップ（令和 2 年 3 月）9 ページを参考にしてください。



### ③正確な情報を入手しましょう

大規模な災害が発生した後は、被害状況や支援のための情報など多くの情報が飛び交います。デマに惑わされないためにも、正確な情報を入手することが大切です。瀬戸内市防災アプリなどを活用して、平時から備えましょう。



### ④地域で防災活動に取り組みましょう

地域にはさまざまな人が生活しており、中には災害時の避難に支援が必要な人もいます。お互いに助け合えるよう、日頃から「顔の見える関係」をつくっておくことが大切です。また、地域で自主防災組織を結成し、防災訓練などに取り組むことも有効です。



# 見逃さないで！ こころの SOS

## 健康ライフ

問 健康づくり推進課  
☎0869-26-5961

## ～ 3 月は自殺対策強化月間です ～



令和 3 年の全国の自殺者数は 2 万 1,007 人で、女性は 2 年連続で増加しました。動機別では、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題などが増加しています。長引く新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化は、私たちに大きなストレスをもたらしています。

環境の変化や不安などからささいなことで苛立ちを感じたり、気持ちが不安定になったりすることがあります。こころの不調は自分では気付きにくいので、「少し疲れているだけ」などと見過ごして放置してしまうと、うつ病などのこころの病気に進展してしまうことがあります。

### ◆うつ病は誰にでも起こる病気です

1 日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、食欲がない、夜眠れないなどの身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性がります。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどから、脳がうまく働かなくなっている状態です。うつ病かもしれないと思ったら、一人で悩まずに相談しましょう。早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれています。また、うつ病の治療には休養をとることも大切です。心身の休養がしっかりとれる環境を整え、精神的ストレスや身体的ストレスから離れた環境で過ごすことは、その後の再発予防にもつながります。



### ◆一人で悩まずに相談しましょう

#### ●こころの健康相談（要予約）

▷日時 毎月 1 回 午前 9 時～正午  
※令和 5 年 4 月からは、午後 1 時 30 分～午後 4 時 30 分に時間を変更します。

※臨床心理士による相談

岡健康づくり推進課

☎0869-26-5961

※令和 5 年 5 月 8 日以降は下記番号へお問い合わせください。

☎0869-24-8031

#### ●岡山いのちの電話（24 時間受付）

☎086-245-4343

#### ●精神保健福祉相談（要予約）

▷日時 毎月 1 回  
午後 1 時 30 分～午後 3 時  
※精神科医による相談

岡岡山県備前保健所

☎086-272-3934

#### ●岡山県自殺対策推進センター（岡山県精神保健福祉センター）

▷日時 火・金曜日  
午前 9 時 30 分～正午、午後 1～4 時  
※祝日・年末年始を除く

☎086-224-3133

