

地震に備える

関危機管理課
☎0869-22-3904

～いざという時の「備え」、できていますか？～

「今」考えよう、
防災のこと。

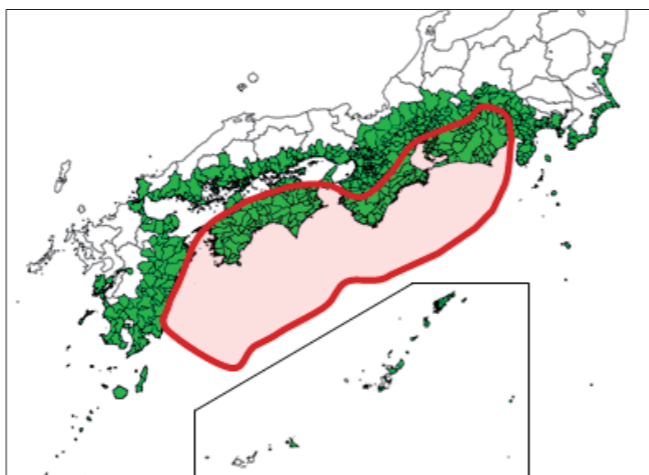
令和6年1月1日、石川県能登地方を震源とするマグニチュード7.6（最大震度7）を観測した「能登半島地震」が発生しました。この地震による建物の倒壊や津波によって多数の犠牲者が出ており、被災地では現在も復旧・復興に向けた支援が続いています。元日という誰もが気の緩みやすいタイミングで発生した今回の地震で、改めて「自然災害はいつ起こるか分からない」という恐ろしさを感じた人も多いのではないのでしょうか。いざという時の備えは「今」しかできません。家庭や地域に必要な備えは何か、いま一度考えてみましょう。

南海トラフ地震発生の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。



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）

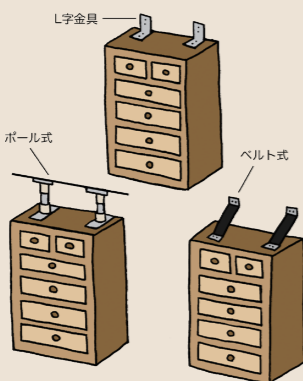
今、私たちにできること

～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、けがをする場合があります。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。



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。



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。



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

～3月は自殺対策強化月間です～

健康ライフ

関健康づくり推進課
☎0869-24-8031



令和4年の全国の自殺者数は2万1,881人で、前年より874人増加しています。男性は13年ぶりに増加し、女性の約2.1倍です。女性は3年連続増加しており、自殺は大きな社会問題となっています。自殺の原因にはさまざまな要因がありますが、最も多い原因は「健康問題」で、次に「家庭問題」「経済・生活問題」の順で多くなっています。

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

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。

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
※臨床心理士による相談
関健康づくり推進課
☎0869-24-8031

●岡山県こころの健康相談

▷日時 月～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
☎086-201-0828

●精神保健福祉相談（要予約）

▷日時 毎月1回
※精神科医による相談
関岡山県備前保健所
☎086-272-3934

●岡山いのちの電話（24時間受付）

☎086-245-4343

