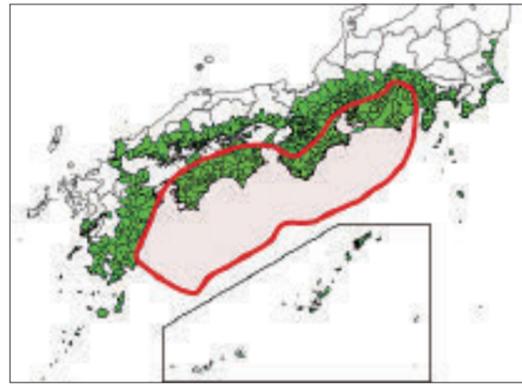


いざという時の「備え」、できていますか？

地震に備える

☎危機管理課
☎0869-22-3904

地震はいつどこで起こるか分かりません。いざという時の備えは「今」しかできません。普段からできる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。

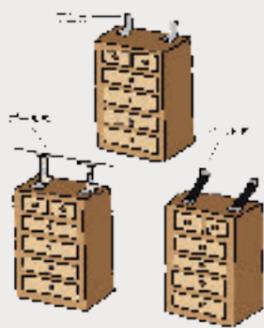
「いま」、私たちにできること

地震に備える4つのポイント

1 家の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、家の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。



防災ハザードマップはこちらから▼



市ホームページ

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。

防災アプリのインストールはこちらから▶



iPhone



Android

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。



健康ライフ

見逃さないで！ こころのSOS

☎健康づくり推進課
☎0869-24-8031

3月は自殺対策強化月間です

3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。

自殺に至る背景には、精神的な問題だけでなく、健康問題、経済問題、育児や介護疲れ、いじめや孤立といったさまざまな要因があり、自殺以外の選択肢を考えられない状態に追い詰められてしまった結果であるといわれています。

自分や身近な人のSOSを見逃さないで、できることを一緒に考えてみませんか。

こころやからだの不調のサインに早めに気づこう

日々のストレスの積み重ねや環境の変化などから、こころやからだに不調が出る場合があります。「よく眠れない」「気分の浮き沈みが大きくなった」「涙もろくなった」…こんなことはありませんか？「少し疲れているだけ」「今頑張らないと…」と見過ごしたり無理をしたりしてしまうと、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。

こころやからだの不調のサインに早めに気づき、自分に合った方法で対処したり、休息をとったりすることが大切です。早めに治療を始めると、回復も早いといわれています。



中高年男性の自殺が多いことを知っていますか？



悩みが連鎖し、追い込まれていくと、周りに助けを求めづらくなります。特に、中高年男性にはこの傾向があるといわれています。あなたの周りに気になる人がいたら、まずは一声、かけてみてください。「いつもと様子が違うから心配」と声をかけてみるだけでも、悩んでいる人の気持ちは軽くなるかもしれません。

一人で悩まずにご相談ください。ご家族からの相談も受け付けています。

■こころの健康相談（要予約）

毎月1回実施
※臨床心理士による相談
☎健康づくり推進課
☎0869-24-8031

■岡山県こころの健康相談

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）

毎月1回実施
※精神科医による相談
☎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

■厚生労働省ホームページ
「まもろうよこころ」

悩みの内容や相談者の年代、相談したい時間に合わせて、相談先を選ぶこともできます。夜間に相談ができる場所、LINEやチャットで相談できる場所もあります。



厚生労働省ホームページ

