



◆健康増進課  
保健師 行田美穂

県の災害派遣チーム第4班として、被災者の体調管理など保健活動を行いました。このほか、日本看護協会の災害支援ナースとして宮城県石巻市へ、大島病院看護師1名が、全国町村会を通じて福島県矢吹町へ、町総務課職員1名が、それぞれ被災地で支援活動を行いました。周防大島町では今後も要請に応じて、人的支援を継続して行う予定です。

り知れず、かける言葉が見つからないこともありました。長引く避難所生活では、足腰や筋力が弱るなどの「生活不活発病」の予防も重要で、ストレッチや体操も勧めました。

〈家庭訪問〉

家庭訪問では、津波の被害にあった危険区域に隣接する七郷地区を担当し、一軒一軒訪問しながら、家族の安否や健康状態、生活状況の確認を行い、必要な支援や情報提供を行いました。

― 余震の中で

7日の夜に震度6弱の余震が発生し、地震による身の危険と停電、断水等ライフラインが寸断される恐怖を経験しました。被災地では、まだまだ不安定な日々が続き、気

の休まることのない被災者の苦勞を痛感しました。

― 活動を振り返って

被災地での活動を通じて感じたことは、人と人とのつながりの大切さです。日頃から地域の交流が盛んな地区では震災直後から近所への声かけや見守りが行われていたのに比べ、人間関係が希薄になりやすい新興住宅地では対応の遅れや、不満、不安が多く聞かれました。電気、ガス、水道の復旧や住む場所の確保といった生活の基盤を整えることはもちろんですが、人と人とのふれあいや交流、地域の支え合いの重要性を感じました。被災地での貴重な経験を、今後の周防大島町での災害時の対応や、保健師活動に活かしていきたいと思えます。

## 地震対策

### 東南海・南海地震

もし地震が発生したら...

あわてずに落ち着いて行動しましょう。

周防大島町は県内で唯一、東南海・南海地震の防災対策推進地域に指定されています。東南海・南海地震では震度6弱以上の地震が想定されています。地震はいつ発生するか分かりません。もし地震が発生したら、あわてずに落ち着いて行動し、次のことに気をつけましょう。

◆問い合わせ

総務課 ☎74-1000

◆まずは身の安全

- 家にいるときは
- ・机やテーブルに身をかくす
- ・揺れがおさまったら、非常脱出口を確保、火の始末
- ・あわてて外に飛び出さない
- 外にいるときは
- ・塀際などには近づかない
- ・海岸付近にいる時は、津波に注意する（高台に避難する）
- ・山崩れ、がけ崩れに注意する

◆津波注意報

警報が発令されたら

全国瞬時警報システムにより、屋内の個別受信機及び屋外の拡声子局（スピーカー）の防災行政無線を利用し、最大音量で次のとおり放送します。

▼津波注意報の場合

津波注意報が発表されました。海岸付近の方は注意してください。

◆普段からの対策は

- ①自治会などで実施される防災訓練には積極的に参加しましょう。
- ②家庭での防災について、安否確認の方法や、避難場所・避難路の確認をしましょう。
- ③避難場所での生活に最低限必要な物の非常持出品を準備しておきましょう。
- ④家具等の転倒・落下防止対策をしておきましょう。
- ⑤住宅の耐震診断を実施し、耐震性がないと判断された場合は、補強を行います。周防大島町では昭和56年以前に建築された木造住宅を対象に無料で耐震診断を行います。

◆申込期間…6月15日(水)～7月29日(金)