

災害に備えを！

『北海道・三陸沖後発地震注意報』をご存じですか？

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」は、北海道の根室沖から東北地方の三陸沖の巨大地震の想定震源域やその周辺でマグニチュード 7.0 以上の地震が発生し、大規模地震の発生可能性が平常時より相対的に高まっている際に、内閣府と気象庁から発信される情報です。

この情報は、後発地震の発生時期や場所・規模を確度高く予測する情報ではなく、ましてや発生を予知する情報でもありません。また、大規模地震の発生可能性が平常時より相対的に高まっていると言っても、後発地震が発生しない場合の方が多く、その一方、**防災対応を呼びかける1週間が経過した後も大規模地震が発生する可能性がある**ことなど、極めて不確実性が高い情報です。

このような背景を持つものの、「北海道・三陸沖後発地震注意情報」を発信するのは、過去の大規模地震が後発地震として発生している事例が知られているからであり、たとえ**不確実性が高くとも警戒レベルを上げることで被害軽減を図ることができると考えられる**からです。**突発的に発生する地震への日頃からの備えを前提とした上で必要な防災対応を呼びかけ、より多くの人命を守るための取組**です。

マグニチュード 7.0 以上の大地震が起きたら

続いて巨大地震が発生する可能性があります！！

「北海道・三陸沖後発地震注意情報」に留意して、備えましょう。情報が発信されたとしても、必ず巨大地震が発生するとは限りませんが、実際に東日本大震災のときには、3月9日にマグニチュード 7.3 の地震が起きた後、3月11日にマグニチュード 9.0 の巨大地震が発生しました。

『北海道・三陸沖後発地震注意報』が発信されたら

情報が発信されたら、地震発生から1週間程度、社会経済活動を継続しつつ、日頃からの地震への備えの再確認をすることに加え、揺れを感じたり、津波警報等が発表されたりしたら、すぐに避難できる態勢を準備しましょう。

巨大地震が発生した場合に、北海道から千葉県にかけての広い範囲で想定される甚大な被害に対し、1週間程度、備えの再確認や迅速な避難態勢の準備を。

枕元に靴等をおいて寝る



すぐに逃げ出せる態勢での就寝



非常持出品の常時携帯

インターネット



緊急情報の取得体制の確保

ブロック塀等の
崩れやすい所に近寄らない



想定されるリスクから身の安全の確保

L字
金具



備蓄食品の賞味期限
家具転倒防止板

日頃からの備えの再確認

おたっしゃサービスに参加してみませんか？

新型コロナウイルス感染対策のため、他者と接することを控え、家で過ごす時間が多くなっていませんか？
運動や脳トレなどの要素を含むおたっしゃサービスは感染対策を図り、下記のとおり継続して実施しています。

団体名	会場・時間	内容
NPO 法人 桜が丘ひびなクラブ	コア鳥取 毎週木曜日 10:00~12:00	簡単な読み書き計算など
ラダー・クラブ	鳥取南会館 毎週水曜日 10:00~12:00	ふまねっとなど
株式会社 N3ライフ	カラダラボ鳥取 毎週火曜日 11:30~12:30 毎週火・水・木曜日 16:00~17:00	筋力トレーニングなど
オリーブの会	山花農業生活センター 毎週火曜日 10時 30分~11時 30分	音楽鑑賞など

昭和小学校区、新陽小学校区、鶴野小学校区、大楽毛小学校区については、新規実施団体を募集しております。新たに立ち上げを考えている、集まる場所を作りたい、利用可能な会場の情報などがございましたら、また参加希望等のお問合せは、西部地域包括支援センター(下記参照)までご連絡下さい。

ご存じですか？つながり手帳

「つながり手帳」とは、ご本人の思いを大切に、関わる人がつながりながら在宅生活を支えるための情報共有ができる手帳です。釧路市では、平成 29 年から運用を開始しました。「医療や介護が必要になっても安心して地域で暮らしたい」その思いを医療・介護関係者が共有し切れ目のない支援を行うことを目的としています。



対象は、40 歳以上の釧路市民で

- ① 医療と介護の両方を必要とする方
- ② 慢性疾患で在宅療養中の方
- ③ 本人・家族で希望される方
- ④ 手帳の交付が適当と判断された方

つながり手帳のお問い合わせは、担当ケアマネジャー、通院中の医療機関、または西部地域包括支援センター(下記参照)へご相談ください。

巡回相談会のお知らせ

毎日の生活の中で、介護や健康、制度や財産管理など、困り事や悩み事はありませんか？ご希望の方には
血圧測定、いきいきセルフチェック、介護予防教室等のご紹介も行っております。お気軽にご相談ください。

●日 時：令和 5 年 4 月 14 日 (金) 9:30~11:00 ●相談料：無 料

●会 場：釧路星が浦郵便局 (釧路市星が浦大通 2 丁目 8-6)

※ 感染対策のため中止となる場合がございます。お問い合わせは

釧路市西部地域包括支援センター (下記参照) までお願いします。



発行元

釧路市西部地域包括支援センター

TEL 0154-55-2666 FAX 0154-55-2600

釧路市昭和190番地4462 seibu-houkatsu@hjpg.jp