

地震のあとの「からだ」と「こころ」 がんばりすぎていませんか？

【1】からだところの健康

地震後、いつもと違うところはありませんか？

- ☐ なかなか眠れない、夜中に目が覚める
- ☐ 食事がおいしくない、食欲がない
- ☐ 急に不安になったり胸がドキドキする
- ☐ いつもより疲れやすく体が重い
- ☐ 外にでるのがおっくうになった

大きな地震のあとに、このような変化が起こるのは自然なことです。
多くは時間とともに回復していきます。
無理をせず、ひとりで抱え込まず、誰かに話してみましょう。

【2】熱中症に気をつけましょう

☀ お家の片付けや作業での「熱中症」に警戒！

1. のどがかわく前に、こまめに水分補給
暑さやのどの渇きを感じにくいことがあります。
意識して水分をとりましょう。

2. がまんせずに「エアコン」をつける
「これくらいなら」とがまんしないことが大切です。
夜もエアコンを使って、涼しく過ごしましょう。

3. 片付けや作業は、無理をせずに
暑い時間の作業は、体に大きな負担がかかります。
涼しい時間を選び、こまめに休憩しましょう。

【3】地震に関する「ワンストップ相談窓口」

令和8年8月3日(月)から当面の間、罹災証明書・被災証明書、災害ごみ、住宅の緊急修理などに関する受付・相談窓口を、役場1階に設置しています。
詳しくはワンストップ窓口に関するチラシまたは町ホームページをご覧ください。

♀ **場所:大津町役場 1階** / 🕒 **受付時間:平日 9:00 ~ 17:00**
・水曜日は、午後7時まで受付します。
※受付状況等により、開設期間や受付時間を変更する場合があります。

大津町役場 防災交通課
(ワンストップ窓口)

096-285-5006

※お気軽にお電話ください



【4】困ったときは「地域包括支援センター」へ

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支援する「総合相談窓口」です。
地震後の生活で、
「外出するのがおっくうになった」「これからの介護が不安」
「ひとりで生活が心配」「体調が気になる」など、
どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。
専門職と一緒に考え、必要な支援へつなげます。

大津町地域包括支援センター

096-292-0770