

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よう。

【2】熱中症に気をつけましよう

☀ 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
暑さやのどの渴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よう。

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、涼しく過ごしましよう。

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よう。

【3】地震に関する各種手続きについて

地震に関する「ワンストップ総合窓口」の終了に伴い、令和8年8月31日(月)以降は、各種手続き・相談について、担当課で受け付けています。

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ☎ 被災証明書・被災証明書の発行 | 役場3階 防災交通課 (096-285-5006) |
| ☎ 災害ごみについて(8月31日まで) | 役場2階 環境保全課 (096-293-3113) |
| ☎ 住宅の緊急修理・応急修理について | 役場2階 都市計画課 (096-293-4011) |

【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