



9月1日は防災の日

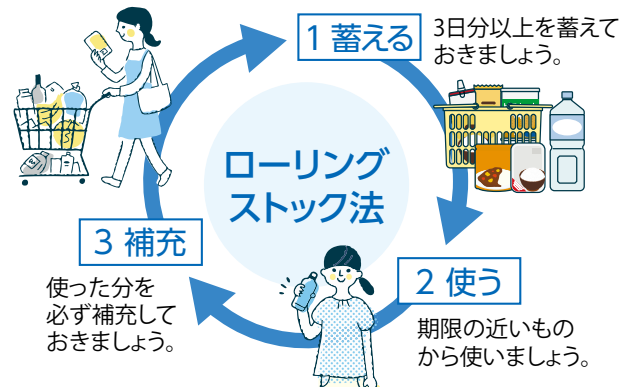
●災害に備えるチェックポイント

- ☑災害時の連絡方法や避難場所・経路などを家族で確認しておきましょう。
- ☑家の内外をチェックして危険箇所があれば修理・補強をしましょう。
- ☑家具の安全な配置を考え、転倒防止策をとりましょう。
- ☑食料品や飲料水を3日分(可能であれば1週間分)を目安に備蓄し、避難する際に持ち出すものをまとめておきましょう。

●災害時要配慮者への支援を

地域の中には、高齢者や障がいのある人など、災害時に一人で避難できない人もいます。避難の際には自分や家族の身の安全を確保した上で、可能な範囲での支援にご協力をお願いします。

●ローリングストック法で常時保存！



普段から食料や日用品を少し多めに買い置きしておき、消費した分は買い足して、常に一定量を保つことで、いざというときにも日常に近い生活を送ることができます。

☎ 防災危機管理課 ☎537-5664



9月9日は救急の日

救急の日は、救急医療および救急業務に対する理解と認識を深めるために制定された日です。大切な人の命を救うために、救急活動について知識を深めましょう。

もしもに備え、救命講習を受講しましょう。

消防局では、普通救命講習を定期開催しています(無料)

◎普通救命講習(毎月)

開催日(場所)	9日 (中央消防署)	19日 (東消防署)	29日 (南消防署)
時間	午前9時～正午		
内容	心肺蘇生、AEDの使用法など		

※29日がない場合は28日に開催
※申込みは、各消防署へ電話または電子申請での申込みとなります。

電子申請はこちら▶



◎応急手当Web講習(通信料は自己負担となります)

応急手当の基礎知識をパソコンやスマートフォンなどを利用して学ぶことができ、普通救命講習などの講習時間を1時間短縮することができます。

◎夜間救命講習(毎月第3木曜日)

消防局では、夜間帯の普通救命講習をはじめました。お仕事帰りなどに受講してみませんか。

詳しくはこちら▶



●こんなときには迷わず119番を

顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ろれつが回りにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛・高熱
- 支えなしで立てない
- ぐらゐ急にふらつく

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く
- 便に血が混ざる、または真っ黒い便が出る

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く

※子どもは自分の状態を伝えることが難しい場合があります。いつもと違う様子はないか、周りの人が注意してください。

☎ 消防局救急救命課 ☎532-4199

9/10～9/16

「自殺予防週間」です

あなたの周りに悩みを抱え込んでいる人はいませんか？

新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて仕事や生活に不安やストレスを感じている人も少なくないと思います。悩んでいる人は自分から相談をもちかけるのが難しいこともあります。いつもと違うな…と思うことがあれば、まずは声を掛けてみましょう。

現状
(令和3年)

大分市では年間72人もの大切な命が「自殺」で失われています。
(全国では年間20,820人 毎日約57人もの人が自ら命を絶っています)

周囲の人が気付く、うつ病を疑うサイン

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など

悩んでいる人に気付いたら…

さまざまな悩みにより心理的に追い詰められ、死にたいと考えている人も、心の中では「生きたい」という気持ちとの間で揺れ動いていて、自殺の危険を示すサインを発していることがあると言われています。「いつもと違う」様子に気付いたら勇気を出して声を掛けてみませんか？

声掛け

大切な人が悩んでいることに気付いたら…
「どうしたの？」
「何か悩んでる？」
「眠れてますか？」
「元気がいけど大丈夫？」
など声を掛けてみませんか？

傾聴

落ち着ける環境で、相手に向き合い、寄り添う対応をしましょう。
本人を責めたり、考えを否定すること、安易に激励することは避けましょう。
「頑張って」は、逆効果です。
「そんなにつらいのですね」と受け止めましょう。

つながり

相談者のことを第一に考え、了承を得てから専門機関へつながりましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

こころの体温計

最近、眠れない、いつもイライラする…。そんな心のストレス度や落ち込み度が簡単にチェックできます。

心の体温計メニュー

- ・本人モード・家族モード
- ・赤ちゃんママモード
- ・アルコールチェックモード
- ・ストレス対処テスト

携帯・スマホからはこちら▶



相談窓口一覧はこちら

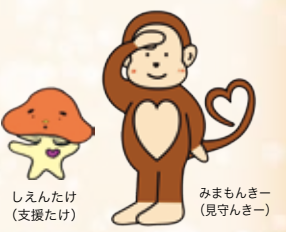
その悩み 抱え込まずに 相談を ☎ 保健所保健予防課 ☎536-2852

みまもんきー

検索



『いつもとちがう』と思ったら
声を掛けてみませんか？



☆大分市自殺対策推進キャラクター☆